знахарь
Мария Останина
КВАС
ЛЕЧИТ!
100 РЕЦЕПТОВ
против
100 БОЛЕЗНЕЙ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Традиционный русский напиток, квас – не только вкусное, освежающее питье, но и самый настоящий кладезь витаминов, микроэлементов, полезных для организма ферментов и даже… еда, а в некоторых случаях – и лекарство! Русские люди издавна знали, что квас и жажду утолит, и силы восстановит, и пищеварению поможет, и организм взбодрит. Спасет от цинги, залечит раны, сделает купание в баньке ароматным! В мире не существует другого напитка, который помогает буквально от всех недугов и прост в домашнем изготовлении.

Обо всех полезных свойствах кваса, а также о многочисленных способах его приготовления в домашних условиях и расскажет эта книга.

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

- Мария Останина
  -
  -
  - Введение
  - Глава 1
    - История появления кваса на Руси
    - Что делает квас по-настоящему целебным напитком
      -
      - Химический состав кваса
    - Виды и сорта напитка
      -
      - Хлебный квас
      - Медовый квас
      - Фруктово-ягодный квас
      - Овощной квас
      - Травяной квас
    - Секреты и особенности приготовления вкусного кваса
    - Как отличить настоящий квас от подделок
  - Глава 2
    - Рецепты хлебных квасов
    - Фруктовые, ягодные и овощные квасы
      -
      - Общие технологии приготовления ягодных квасов

- Медовые квасы
- Травяные квасы
- Необычные квасы
- Старинные рецепты монастырей и царских дворов

○ Глава 3
- Особенности лечения квасом
- Укрепляем сердце и сосуды
  -
  - Яблочные квасы
  - Клюквенные квасы
- Повышаем иммунитет
- Вкусная помощь при проблемах с желудочно-кишечным трактом, печенью и почками
  -
  - Ржаные квасы
- Лечим суставы
- Квас для лечения дыхательных путей
- Квас – антидепрессант и средство для укрепления нервной системы

○ Глава 4
- Рецепты целительных квасов
- Квас в борьбе с онкологическими заболеваниями
  - Новый подход к изучению и лечению раковых заболеваний

○ Глава 5
- Рецепты омолаживающих квасов
  -
  - Омолаживающие хвойные квасы
  - Приготовление медной воды
- Рецепты кваса для улучшения обмена веществ
- Очищение организма с помощью кваса
  -
  - Свекольные квасы для очистки кишечника и печени
  - Пшенные квасы для очистки печени и поджелудочной железы
  - Рисовые квасы для очистки печени и кишечника
  - Лимонные квасы для очистки крови
- Посидим на вкусной диете

○ Глава 6
- Квас для лечения кожных заболеваний
- Лечебная косметика на основе кваса

- Квасы – лосьоны и тоники
- Маски на основе кваса
- Чудо-бальзамы с квасом

Мария Останина
Квас лечит! 100 рецептов против 100 болезней

© Останина М., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

Всегда любил выпить кваску, и зимой и летом, а теперь еще и научился пить его правильно. Заметно лучше стал себя чувствовать, спасибо автору книги!

Иван Андреевич, Калуга

Очень познавательная книга – много интересных сведений по истории кваса, много оригинальных, необычных рецептов.

Елена П., Волжский

Книга – просто находка для всех, кто интересуется традиционной славянской кухней. Теперь я могу готовить напиток по рецептам наших предков. Получается очень вкусно!

Ирина В., Санкт-Петербург

Еще Гиппократ говорил: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». Эта

книга – лучший помощник для тех, кто хочет следовать правилу гениального врача древности. Ведь что может быть лучше бодрящего напитка, который одновременно является лекарством от множества болезней?

Андрей Р., Самара

Спасибо большое автору за его вклад в пропаганду здорового образа жизни!

Илья П., Москва

Готовлю квас по рецептам из книги – каждый день разный, пьет вся семья от мала до велика, все довольны!

Ирина К., Саров

Введение

Где дым, там и огонь,
а где квас, там и гуща.

Трудно найти напиток более популярный в России, нежели квас. Зададимся вопросом: почему на протяжении долгих веков он остается неизменным на нашем столе?

В старину квас пили и во время работы, и во время отдыха. «Трудовые» люди брали на работу в поле крынки с квасом, цари и купцы ставили кувшины с ним на праздничный стол. Живительный напиток подавали в монастырях, госпиталях, солдатских казармах…

Издревле о русских богатырях, неподвластных ни времени, ни болезням, слагались сказания и легенды, а чужестранцы отмечали отменное здоровье наших соотечественников, вынужденных переносить суровые зимы. Причем даже в тяжелых условиях крестьянского быта люди болели сравнительно редко, а если и случалась хвороба, то организм русского человека справлялся с ней сам, безо всяких лекарств. Всего-то – жаркая банька да кислый квасок! Некоторые современные исследователи считают, что богатырскому здоровью наш народ обязан именно этому удивительному напитку!

> Квас – вкусное, освежающее питье, кладезь витаминов, микроэлементов, полезных для организма ферментов, и вместе с тем – еда. Ведь с древности в голодные годы, а также во время многочисленных православных постов этот эликсир здоровья помогал избегать истощения и давал 200–300 килокалорий на литр. А еще квас – вкусное, лечебное средство от многих недугов. Не зря говорили: хлеб – для сытости, квас – для крепости.

Знали русские люди, что квас и жажду утолит, и силы восстановит, и пищеварению поможет, и организм взбодрит. Спасет от цинги, залечит раны, сделает купание в баньке ароматным! Да мало ли что еще…

А известно ли вам, что на международном конкурсе в 70-х годах прошлого века наш исконный напиток получил 18 баллов, а брендовая, раскрученная по всему миру кока-кола не дотянула и до 10? Что американцы всерьез занялись изучением «биохимии» целительного напитка?.. Ну как же после этого еще сильнее не

полюбить наш русский квас! Он и сейчас, пожалуй, является самым любимым напитком россиян, хотя, к сожалению, многие рецепты его изготовления безвозвратно утрачены.

Квас, по сути, действует на наш организм так же, как кефир или простокваша, кумыс или ацидофилин. Вот почему он помогает наладить обмен веществ, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, убивает болезнетворные бактерии. В квасе есть аминокислоты (в том числе восемь – незаменимых!), сахара, минералы, витамины, различные ценные ферменты. В квасе гибнут тифозная палочка и холерный вибрион!

В мире не существует другого напитка, который помогает буквально от всех недугов и прост в домашнем изготовлении. Квас – незаменимый помощник при болезнях сердца и сосудов, сбоях в мозговом кровообращении, гриппах, тонзиллитах, простудах и различных воспалениях верхних дыхательных путей, гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях органов пищеварения, почек, поджелудочной железы, сбоях в работе нервной системы, заболеваниях кожи, болезнях глаз, а мужчинам он дает мужскую силу.

Ну как, вам еще не захотелось испить настоящего кваску, прибавляющего здоровья, бодрости и сил?

Если вы думаете, что для этого нужно бежать за квасом в магазин или к бочке, то глубоко ошибаетесь. Квасы, которые продаются в магазинах, как правило, имеют мало общего с тем удивительным напитком, о свойствах которого мы говорим.

Вы держите в руках книгу, благодаря которой вы сами сможете приготовить целебный, столь необходимый для здоровья живительный напиток, у себя дома.

Моя семья, бабушки и дедушки были истинными квасоманами, которые любили экспериментировать и много лет собирали в тетрадки рецепты всевозможных вкусных и целебных квасов. Из солода, хлеба, сухарей, трав, меда, овощей, фруктов, в общем, – из всего, что растет! Масса рецептов – наследие монастырских целителей, придворных лекарей и просто деревенских знахарей – передавалась в нашем роду из поколения в поколение, и в конце концов оказалась у меня. Именно они собраны в этой книге, в которой я предлагаю вам научиться правильно готовить квас.

Только не нужно говорить: ой, да ведь сложно это, времени нету… Типичное заблуждение!

Квас достаточно просто приготовить в домашних условиях. Существуют специальные правила, выполняя которые даже неопытный человек сможет создать свой

квас, обладающий уникальным вкусом. А еще это возможность самовыражения и творчества. Ведь при создании новых вкусов напитка можно составлять композиции из различных злаков, трав, фруктов, овощей, пряностей, меда… Вы даже можете изобрести свой «фирменный» квас.

Эта книга – ваш гид и путеводитель в мире кваса. Я рассказываю в ней о поразительных целебных свойствах кваса, о квасе-докторе, квасе-косметологе, открываю «фишки», делающие квас целительным в каждом конкретном случае, я поведаю вам о его «фармации» и «химии», об основных правилах приготовления целебных квасов.

Но самое главное – здесь вы найдете массу подробных рецептов вкусных и лечебных напитков, которые нужно пить в жару, утоляя жажду, ежедневно, как незаменимый для организма питательный продукт, на праздник и как лекарство для того, чтобы избавиться от болезней или же значительно облегчить свое состояние.

К слову, известную истину «лекарь – квас» подтверждают даже врачи, использовавшие напиток в качестве лекарства для своих пациентов! И делаются целебные квасы (например, свекольный подойдет гипертоникам, а шалфейный – диабетикам) очень просто. Вы легко научитесь их готовить для себя и своих близких с помощью этой книги, и будете всегда здоровы!

Книга поможет вам:

• разобраться в видах кваса;

• усвоить секреты и изучить рецепты домашнего приготовления целебного напитка;

• узнать о старинных методах приготовления кваса в монастырях и при царских дворах;

• научиться отличать настоящий квас от подделок;

• грамотно оздоровлять организм с помощью кваса: повышать иммунитет, устранять сбои в обмене веществ, улучшать работу сердца, почек и других систем и органов организма;

• изучить способы приготовления целебных квасов для профилактики и лечения «женских» заболеваний, болезней сердечно-сосудистой системы, желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы, верхних дыхательных путей и легких;

• бороться квасным способом с анемией и авитаминозом, нервными расстройствами и общей слабостью организма;

• лечить с помощью кваса болезни суставов и кожи;

• сделать кожу красивой и молодой.

И наконец, когда вы начнете сами готовить эти целебные

напитки, вы будете наслаждаться натуральным вкусом кваса и знать, как пить его с пользой для здоровья, а заодно – получите возможность готовить всевозможные первые блюда (окрошку, ботвинью, щи), которые делали стол наших прадедушек и прабабушек питательным и полезным.

Отдельная глава посвящена способам омоложения, похудения и очищения организма с помощью кваса. Причем – немаловажно! – это мягкая, без химикатов, очистка кишечника, печени, поджелудочной железы, почек и т. д., безвредная и совершенно недорогая. Хвойные квасы на медной воде, пшенные, крапивные, рисовые, лимонные квасы вернут вам бодрость и свежесть, прибавят сил и здоровья.

Если вас более всего интересуют рецепты целебных квасов, то в отдельной главе вы найдете целую аптеку лечебных квасов и, наверняка, успешно подберете и приготовите квас, помогающий при вашем заболевании.

Также в книге есть рецепты уникальных квасов, созданных известным академиком Борисом Болотовым, который много лет посвятил изучению способов воздействия на раковые клетки, и пришел к открытию, что противостоять опухолям можно, в том числе, с помощью кваса. Рецептам целительных болотовских квасов, помогающих при онкологии и многих других заболеваниях, посвящен отдельный раздел.

Читайте книгу последовательно – от главы к главе. Тогда вы узнаете, что именно делает квас уникальным напитком, ознакомитесь с интересными фактами из его богатейшей истории. Следуя особым правила, вы сможете сделать свой квас более полезным и вкусным. А разобравшись в многообразии его сортов и видов и попробовав различные квасы, вы сможете выбрать для себя тот, который наилучшим образом подходит именно вам!

Все описанные методы профилактики и лечения заболеваний с помощью кваса, способы общего оздоровления организма были опробованы автором на собственном опыте и опыте родных, близких и многочисленных знакомых. Многие из них избавились от мучивших их годами болезней. Многие – стали такими же квасоманами, как и я.

В этой книге – многовековой проверенный опыт питания, лечения и оздоровления квасом. И я с радостью хочу поделиться им с вами.

Глава 1
Все, что мы хотели узнать о квасе

История появления кваса на Руси

Известно, что квас пили еще древние египтяне 8 тысяч лет назад. Но это был совсем другой квас: не то квас, не то пиво, да и технология изготовления этого напитка была другой, хотя брожение зерен в ней присутствовало. Египтяне делали ячменный напиток со слабым содержанием алкоголя.

> Согласно преданию, первый квас получился совершенно случайно. В емкости с зерном по неосторожности попала вода, и то проросло, стало киснуть. Хозяин, пытаясь избежать убытков, постарался высушить проросшее зерно и смолоть. Однако его затея не удалась, хотя в процессе его манипуляций получился солод. В итоге незадачливый владелец просто развел «плохую муку» кипятком и дал ей выбродиться. В результате он получил вполне съедобную сытную пищу. Так образовался первый квас.

В «квасной» технологии процесс брожения, как таковой, использовали вавилоняне. Их квасы отличались большим содержанием фруктов. Ну и, наконец, греки, к которым рецепт кваса попал, скорее всего, от египтян.

Наши предки стали делать квас задолго до христианизации Руси. Ученые уверены, что квасоварение возникло тогда же, когда возникло хлебопечение. Но в письменных источниках квас фигурирует именно с года Крещения Руси.

Почему же квас – русский напиток, а не египетский, вавилонский, греческий? Все благодаря эксклюзивной технологии, придуманной русскими людьми. Лишь у нас придумали **сусло** – базу для настоящего целительного кваса. Лишь у нас квас готовился 70 дней, стал культовым напитком, да и приготовление его было своеобразным ритуалом.

У ученых не вызывает сомнения тот факт, что слово «квас» имеет русское происхождение, обозначая «кислый напиток». Кроме того, ни у одного другого народа этот напиток не получил такого распространения, как у нас.

Приготовить квас, как и испечь хлеб, умели в каждом доме – и в бедном, и в богатом. Пробы нового кваса были особым действом, на которое звали гостей. Кстати, праздничный обед обязательно включал в себя груши в квасе и патоке.

Мед и квас на Руси почитались издревле как чудодейственные лекарства от любых болезней. А квасу

приписывались прямо-таки сказочные свойства. Считалось, что пожар, возникший из-за удара молнии, можно погасить только квасом, предварительно бросив в огонь кольцо от квасной бочки…

В письменных документах этот напиток впервые упоминается в 989 году, когда, согласно летописи, киевский князь Владимир принял вместе со своими подданными христианство и повелел: «Раздать народу пищу, мед и квас». Правда, сложно сказать, был ли это тот квас, который мы пьем сейчас. Важно, что в X веке квас на Руси был уже широко распространен и сохранил свое прочное положение и по сей день.

Следует отметить, что первоначально квас не был столь безобидным напитком, каковым является сейчас, он был очень даже алкогольным – с крепостью крепленого вина. Только с XII века стали различать алкогольный квас – «творенный», сваренный, и обычный слабоалкогольный кислый напиток.

> Квас – исконно русский напиток. Он был именно русской особенностью, как для французов – сидры и лимонады, а для немцев и англичан – пиво.

Для него брали чаще всего муку грубого помола (ржаную или пшеничную, но чаще – ржаную), добавляли рожь или другие злаки (рожь – чаще всего). Чтобы не разило от кваса сивухой, принято было добавлять в сусло травы, особенно популярные хмель, полынь, тмин, зверобой.

Для старинного русского кваса сусло не варили, а заливали кипятком. Перемешивали эту массу веслом или чем-нибудь похожим – ее ведь было много! – затем помещали в чугуны и ставили в истопленную русскую печь на сутки. Затем выливали в большой чан, заливали кипятком, оставляли на 2–3 часа, в отстоявшуюся жидкость добавляли дрожжи и разливали по бочкам. Иногда вместо дрожжей использовали забродивший ржаной хлеб. Перед разливанием кваса в бочки добавляли травы, изюм, мед – добавки варьировались в каждом доме. Бочки спускали в подвал.

Новый квас – из нового сусла – готовили обычно к 1 марта. Потом в него доливали воду вместо выпитого напитка. А в конце января снова в ту же посуду заливали новое сусло, и к 1 марта опять был новый квас. Посуду порою толком не чистили, так что грибковая культура в ней зачастую была многолетней и эффективной. Может быть, потому и квас был так вкусен благодаря этим чудодейственным многолетним грибкам.

У каждой хозяйки был свой рецепт со своими секретами. Поэтому в русских деревнях названия кваса сводились к именам

его изготовительниц: «Дарьин квас», «Пелагеин квас»… Секреты приготовления кваса даже передавались по наследству!

Вид кваса был показателем уровня достатка семьи. У крестьян – ржаной или ржаной с травами. Люди побогаче предпочитали скудному квасу «квасок сладкий, с изюмом и медком». У купцов – приправ куда больше, в барских домах – еще больше богатых добавок, заморских пряностей. Был и известный медвяный квас, который в квасной иерархии находился на самой высокой ступеньке.

В каждом доме делались и фруктовые, и ягодные, и травяные квасы – тоже каждый со своим секретом. Славились квасы из яблок, клюквы, груш, брусники, малины, сливы, изюма, морошки. При изготовлении таких квасов сбраживали не только чистые соки, но и измельченные плоды и ягоды. Фруктовые и ягодные российские квасы были минимально алкогольными – не более 3 % алкоголя. А вот Западная Европа любила такие напитки с большей крепостью – до 6 % алкоголя.

XV и XVI века – расцвет квасоварения на Руси. В то время существовало 500 видов кваса! В избах, в барских домах, в монастырях, в царских палатах, в больницах – всюду делали и пили квас.

> Даже такой приверженец западной культуры, как Петр I не считал квас символом невежества и отсталости наряду с боярскими бородами и длиннополыми кафтанами. Согласно преданию, Петр I сам стал изобретателем нового сорта кваса – с хреном. Именно своим квасом царь опохмелялся наутро после затянувшихся застолий.
>
> А знаменитый Казанова в своих записках отозвался о русском квасе так: «У них [русских] есть восхитительный напиток… он намного превосходит константинопольский шербет… к тому же весьма дешев, так как за один рубль его дают большую бочку». Покоритель женских сердец быстро разобрался, как следует восстанавливать растраченные в амурах силы с помощью вкусного и целебного напитка.

Профессия квасника в старые времена была очень почетна. Были яблочные квасники, грушевые, житные, брусничные и т. д. Именно им принадлежит изобретение великого множества рецептов кваса с травами, пряностями, кореньями. Простое перечисление названий напитков – настоящая поэзия: *душистый, изюмный, ароматный, мятный, квас из вареных груш, окрошечный, сладкий, квас-щи, квас с перцем…*

Знаменитый московский квас-щи продавали в бутылках из-под шампанского!

В XIX веке квасников в Москве было около тысячи. В Петербурге к середине XIX века за сутки продавались тысячи бутылок различного кваса! Квас носили и в специальных стеклянных графинах. Наливали квас в один стакан всем – квас считался сам по себе очищающим от всякой заразы. И не дай бог добавить в квас водку – государство за это карало, а воры любили подлить в квас трактирному гостю водочки, чтобы легко обработать его карманы.

И даже несмотря на то что в конце XIX века квас стали считать напитком, ни много ни мало, «реакционным», а образованные слои населения перешли на пиво и лимонад, квас все равно выжил и остался любимым народным напитком.

Факт: в среднем по 250 литров в год выпивалось квасу каждым русским человеком! А сейчас?

Если оглянуться в недалекое прошлое, то в СССР квас из бочек на улицах был летним удовольствием: по 3 копейки – стакан. В конце 90-х рынок заполонили зарубежные полуфабрикаты напитков, которые нужно было только разбавлять водой, помните слоган «Просто добавь воды»? Их, в свою очередь, потеснила кока-кола и прочие садкие газированные напитки.

И только сейчас потихоньку начал наступать квасной «ренессанс». В продаже появилось великое множество сортов и видов кваса.

Но помните – самый лучший и полезный квас делается дома!

Что делает квас по-настоящему целебным напитком

Необыкновенная полезность кваса – нашего традиционного русского напитка – была известна много веков назад.

Народные целители и придворные лекари спорили: за счет каких своих составляющих квас так полезен и целебен? Одни считали, что все дело в злаковых культурах – ржи, ячмене и пр., другие называли главным для полезности напитка дрожжи, третьи – что-то еще.

Сейчас о самом полезном ингредиенте кваса спорят уже не знахари и древние медики, а современные ученые. Но дело в том, что все они правы. И целебность кваса – это сумма великолепного воздействия на организм и дрожжей, и аминокислот (в квасе 8 незаменимых аминокислот!), и минералов, и витаминов, и органических кислот, особенно молочной, и углеводов, и различных ценных ферментов, которые входят в состав кваса.

Дрожжи – великолепный компонент кваса. Сухие дрожжи включают 50 % белка, 24–40 % углеводов и до 3 % жира. Белок дрожжей близок к животному белку, отличием является малое (в 2–3 раза меньше) содержание аминокислоты метионина. Белок легко перерабатывается и усваивается организмом. Жиры дрожжей преимущественно составляет пальмитиновая и стеариновая кислоты, которые также входят в животный жир.

Кроме того, в дрожжах содержится множество витаминов, в частности группы В: B_1, B_2, РР, пантотеновая кислота, B_6, а также витамин D. А еще ученые обнаружили в грибках вещество эргостерол, который под действием ультрафиолетовых лучей образует ряд кристаллических веществ, наиболее полезный из которых кальциферол (витамин D_2).

Богаты дрожжи и минеральными солями: кальцием, магнием, марганцем, железом, цинком и др. Важной особенностью витаминов и минералов грибков является то, что они гармонично входят в состав белковых комплексов, поэтому постепенно поступают в организм и лучше усваиваются.

Наличие витаминов группы В, которые поставляются в наш организм с дрожжами, позволяет бороться с усталостью, раздражительностью, депрессией, делает наши волосы здоровыми и блестящими, а ногти – крепкими и красивыми. Благодаря витамину РР, содержащемуся в дрожжах, квас дарит нам хороший аппетит и молодую здоровую кожу.

Есть в дрожжах и органические кислоты. Это они помогают

квасу поддерживать наш желудочно-кишечный тракт в здоровом состоянии, очищая его и уничтожая болезнетворные гнилостные бактерии. Именно они способствуют удержанию влаги в нашем организме – вот почему квас изумительно утоляет жажду. Кроме того, кислоты способствуют разложению и выведению из организма мертвых и больных клеток.

Дрожжи нормализуют обменные процессы в организме, снижают количество холестерина в крови, выводят из организма шлаки и токсины, укрепляют иммунитет, благоприятно сказываются на работоспособности и на общем самочувствии.

> Дрожжами издавна лечили самые разные недуги: инфекционные и воспалительные, а также диабеты, дерматиты, колиты, глазные болезни, нервные расстройства. Дрожжи использовались при задержке роста у детей, а также при недостаточности молока у кормящих матерей.

В наше время уже и научная медицина, а не только целители прошлого, считают дрожжи прекрасным лекарством при сахарном диабете, диффузном токсическом зобе, энтероколитах, нервных заболеваниях, при нарушении функции печени и поджелудочной железы, атрофии зрительного нерва, пигментном ретините, фурункулезе, остеомиелите, облитерирующем эндартериите, нагноительных процессах в легких, расстройствах кишечника и во многих других случаях.

До сих пор до конца не понятно, почему дрожжи так удивительно действуют на наш организм, но основная гипотеза такова: белки дрожжей, столь богатые аминокислотами, гораздо лучше, чем белки мяса, перевариваются нашим организмом – на 80–90 %.

Важно! *Необходимо учесть, что в дрожжах есть вещества – пуриновые основания, которые тормозят выведение мочевой кислоты из организма, что может привести к воспалительным процессам в суставах.*

Следующий столь же удивительный компонент традиционного русского напитка – **солод**, базой для которого служат пророщенные зерна пшеницы, ячменя, ржи, овса, гречихи и др. Солод содержит витамин Е. Поэтому квас способен омолаживать организм и укреплять сердце и сосуды.

Наши предки знали, как полезен ржаной и ячменный солод. В каждой избе солод был самым доступным лекарством при болезнях дыхательных путей, почек, желудка, кишечника,

применялся в качестве смягчающего кашель и отхаркивающего средства. Припарки из ячменного солода хорошо действовали при кожных воспалениях и геморрое; отвары из ячменя часто применялись при болезнях почек, мочевых путей, желудочно-кишечного тракта.

Являясь продуктом молочнокислого и дрожжевого брожения, квас воздействует на организм как кефир, ацидофилин или кумыс. Квас, **поставщик множества полезных бактерий**, работает с нашим организмом так же, как все кисломолочные продукты: нормализует обмен веществ и работу желудочно-кишечного тракта, тормозит размножение вредных бактерий, угнетая патогенную микрофлору желудка и кишечника – благодаря молочнокислым бактериям. Кроме того, квас укрепляет сердце и сосуды, повышает иммунитет.

> По мере созревания кваса в нем возрастает количество **молочной** и **уксусной** кислот. Полезность кваса и его лечебное воздействие во многом определяется молочной кислотой. Она благотворно влияет на обмен веществ, желудочно-кишечный тракт и нервную систему. Молочнокислые бактерии очень чувствительны к колебаниям температуры. Так, в холодных условиях они существенно замедляют свой рост. При температурах выше 50 градусов бактерии погибают. При наиболее благоприятных условиях при температуре 20–30 градусов одна бактериальная клетка вырабатывает количество молочной кислоты, в три раза превышающее ее собственный вес.

Например, при гастрите с пониженной кислотностью квас просто незаменим – его нужно пить до еды. Нужен он и сердечникам, и гипертоникам, и невротикам! Полечит и настроение улучшит. А еще укрепит зубную эмаль, поможет сбросить лишний вес.

> Квас обладает бактерицидными свойствами, уверены медики. Ученый В. Сотников еще сто лет назад доказал, что в квасе гибнут даже тифозные бактерии. Полезные свойства кваса формируются в процессе настаивания и брожения.

Из таких же древних продуктов, как квас, которые сужили на Руси и для профилактики, и для лечения многих болезней, можно назвать кислую капусту. Русский ученый Д. Каншин писал в XIX веке в своей «Энциклопедии питания», что оба этих продукта из

столетия в столетие были «единственным средством для спасения народа от цинги в течение долгой зимы, когда он не видит никакой зелени».

Пророщенное зерно – это витамины и минералы, которые и были спасением от цинги, авитаминоза и других хворей. Первые блюда издавна у нас тоже готовились на квасе или рассоле, что автоматически уменьшало желудочно-кишечные проблемы. Окрошки, ботвиньи, тюри, каша путря из ячменя, яровой пшеницы, гречихи или проса, заправленная квасом и солодом. Наши предки благодаря квасу питались и диетически, и профилактически, ведь даже «худой квас лучше хорошей воды», как утверждает русская пословица. В посты – а это 200 дней в году – квас был основным поставщиком витаминов, минералов, белков.

В каждом доме квас улучшал здоровье домочадцев и повышал их работоспособность, снимал усталость и помогал быстрому восстановлению сил. Не зря в XX веке в рацион питания спортсменов стали вводить солодовый экстракт! Он незаменим при больших мышечных нагрузках.

Хлебный квас чистил сосуды, повышал потенцию, нормализовал работу печени, и это знали древние лекари. А, например, свекольный квас они прописывали при аритмиях и как желчегонное средство. Нельзя забывать, что квас просто незаменим в жаркую погоду: он предотвращает обезвоживание нашего организма.

Известно, что Дмитрий Иванович Менделеев очень ценил наш национальный напиток: «Русский квас с его кислотностью и здоровым сытным вкусом нужен всем».

> Всем хорош квас, да пить его с осторожностью нужно при язве и хроническом гастрите с повышенной кислотностью, при колите и энтерите, при подагре и болезнях печени.

Химический состав кваса

Чтобы понять, чем же так полезен квас, нужно рассмотреть, из чего он состоит на химическом уровне. Химический состав кваса отличается сложностью. В квасе находятся:

- исходные вещества цельного зерна, которые переходят в квас, а именно: белки, полисахариды, минералы, витамины группы В, витамин РР, Е, Н и другие;
- аминокислоты, в том числе 8 незаменимых;
- продукты реакции сахаров с аминокислотами и белками,

проходящей при высокой температуре запекания солодового теста. Называются они меланоидинами (на греческом «меланос» значит «черный») и окрашивают настой в темный цвет, придавая ему характерный аромат хлебной корочки;

• ферменты и прочие продукты жизнедеятельности микроорганизмов: 0,2–0,6 % молочной кислоты, 0,3–1,5 % алкоголя, 0,1–0,4 % минеральных веществ, 0,03–0,4 % углекислоты.

Любые зерна имеют в своем составе **фитиновую кислоту**, которая связывает фосфор. В кишечнике эта кислота, соединяясь с кальцием, магнием, медью, железом или цинком, препятствует их усвоению. А в квасе она разрушается благодаря работе энзимов (растительных ферментов), лактобактерий и других микроорганизмов!

Есть в цельных зернах вещества (ингибиторы), которые препятствуют образованию ферментов. В процессе изготовления кваса (при заливании зерен водой) ингибиторы разрушаются, в квасе вырабатываются новые ферменты, что, в свою очередь, приводит к дополнительному образованию витаминов, особенно группы В.

> Поскольку в квасе всегда находится в небольших количествах алкоголь, детям до трех лет пить его нельзя, а детям постарше рекомендуется пить не больше 2 стаканов в день.

Из макроэлементов в квасе больше всего содержится кальция, калия, фосфора, серы. В целом в его состав входят 7 макроэлементов и 17 микроэлементов: железо, цинк, йод, медь, марганец, молибден, бор, кремний и другие.

Современные ученые изучили состав ржи, из которой делается ржаной солод. Оказалось, что в 100 г ржаного зерна находится 340 мг фосфора, 80 мг кальция, до 13 мг железа, медь, марганец, молибден, цинк, кобальт, одиннадцать аминокислот. Все эти вещества необходимы для нормального обмена веществ!

Виды и сорта напитка

В отличие от современных методов, приготовление настоящего кваса в старину занимало довольно много времени. Ни много ни мало 70 дней проходило от начала процедуры – замачивания зерна – до образования сусла. Тем не менее, разновидностей кваса было не сосчитать: суточный, мятный, медовый, красный, белый, клюквенный и т. д.

Человека, занимающегося изготовлением кваса, **квасника**, уважали. Эта профессия на Руси была невероятно распространена, причем каждый мастер специализировался только на каком-либо одном виде кваса. В соответствии с составляющими напитка существовали «яблочные» квасники, «ячневые» квасники, «травные» квасники и т. п. В каждом районе имелся свой квасник, чужаки, продающие напиток не на своей территории, изгонялись.

> Владимир Даль дает в своем словаре такое толкование квасу: «*Квас… квасок, кислота, кисловатость; русский напиток из квашеной ржаной муки (сыровец) или из печеного хлеба с солодом; различные квасы приготовляются на разной муке и солодах, в смеси. Квас медовой, на меду; клюковный, грушевой, яблочный, готовятся и без муки, наливкою воды на плоды*».

А по Брокгаузу и Ефрону разные сорта хлебных квасов имеют названия **русского кваса** (он готовится из ржаной муки и ржаного солода), **баварского кваса** (из красного ячменного солода), **кваса-щей** (из ржаного и ячменного солода и пшеничной муки) и пр. **Фруктовые** же и **ягодные квасы** – это либо хлебные квасы, в которые добавлены фруктовые или ягодные соки, либо квасы, приготовленные только из фруктовых и ягодных соков с помощью дрожжей (без прибавления хлеба или муки).

Собственно, квасы, перечисленные Брокгаузом и Ефроном, самые известные и популярные. Ну, разве что к ним можно прибавить **белый сахарный квас**, который готовится из ржаных сухарей, пшеничного солода и сахара.

Квасы, которые делаются из солода, хлеба или сухарей и разных добавок, называются **классическими**. Но и **неклассические** – фруктовые и ягодные, овощные и травяные, медовые – тоже очень полезны и тоже уходят своими корнями в старину.

Квас легко можно приготовить дома. Основными

компонентами являются **дрожжи, квасное сусло, сухари или мука ржаная, ячменная, пшеничная, гречневая, овсяная и сахар.** Иногда квас готовится с добавлением **солода**, преимущественно ржаного или ячменного. Для придания напитку оригинального вкуса часто используются различные ягоды, фрукты, травы и даже овощи. Каких только квасов не существовало в дореволюционной России: хлебный, медовый, ягодный, плодовый, травяной, медово-фруктовой и т. д. Все зависело от фантазии хозяйки или квасника, а также от тех продуктов, которые использовались для приготовления напитка.

Сейчас многие рецепты квасов, к сожалению, безвозвратно потеряны. Мы же условно поделим все квасы на несколько групп в зависимости от того, какие ингредиенты они содержат, и рассмотрим, чем же разные сорта квасов могут отличаться друг от друга по своим вкусовым и целебным свойствам. Следует отметить, что это деление очень подвижно, поскольку в этом напитке можно без труда использовать сразу несколько продуктов, к примеру, помимо обычного хлебного кваса, существует и хлебно-фруктовый, хлебно-травяной, хлебно-медовый напитки.

Хлебный квас

Он – самый распространенный, да и самый любимый из квасов. Этот густой насыщенный напиток изготавливается на основе злаковых культур или хлеба. Своими полезными качествами этот сорт кваса обязан, прежде всего, квасному суслу, которое делается из ячменного, пшеничного проросшего зерна, ржи, овса или хлебных корочек.

В процессе брожения в напитке образуется большое количество полезных микроорганизмов, которые, попадая в наш желудочно-кишечный тракт, подавляют рост патогенной микрофлоры, излечивая дисбактериоз. Кроме того, именно хлебным квасом спасались в старые времена от авитаминоза, малокровия и цинги.

Хлебный квас просто незаменим в меню людей, страдающих гастритом с низкой кислотностью, неврозами, депрессией, бессонницей, гипертонией, ишемической болезнью сердца, атеросклерозом. Поскольку квас содержит дрожжи, он нормализует состояние людей с сахарным диабетом. Богатый витаминный и ферментный состав этого напитка помогает в избавлении от таких глазных заболеваний как близорукость, атрофия зрительного нерва, отслойка сетчатки, глаукома.

Кроме того, этот квас повышает иммунитет, является

средством профилактики инфекционных и вирусных заболеваний, поскольку его аминокислоты и белки разрушают клетки возбудителей многих подобных болезней.

Настоящий русский хлебный квас невозможно приготовить без таких компонентов, как **солод** или **дрожжи.** Квасы на солоде и квасы, изготовленные на дрожжах, отличаются друг от друга по своим вкусовым и целебным качествам. Рассмотрим два этих вида напитка подробнее.

Хлебные квасы на солоде

Трудность приготовления настоящего хлебного кваса в домашних условиях состоит в том, что солод приходится делать самостоятельно, поскольку в продаже его сейчас нет. Процесс изготовления этого компонента в старину занимал довольно много времени. Именно поэтому вместо солода современные хозяйки используют хлебные сухари. Квас созревает и в этом случае, однако по вкусу он далек от настоящего кваса наших предков, тем более, соль из хлеба еще более неблагоприятно отражается на напитке.

Считается, что квас становится диетическим и профилактическим продуктом с целебными свойствами, в том числе, и благодаря солоду. Следует отметить, что сам солод не является узко направленным лечебным средством от какого-либо симптома, однако если его регулярно употреблять в пищу, то происходит оздоровление человеческого организма, избавление от многих недугов.

Пророщенное зерно, содержащееся в солоде, укрепляет иммунитет, активизирует кроветворение и обмен веществ, избавляет от витаминной и минеральной недостаточности, нормализует кислотно-щелочной баланс, способствует выведению шлаков из организма, повышает потенцию и препятствует преждевременному старению.

В пророщенном зерне, а соответственно, и в солоде, содержится огромное количество белков, легкоусваиваемых углеводов, клетчатки с пищевыми волокнами, минеральных веществ, витаминов, растительных ферментов, гормонов, пигментов и полифенольных соединений. Подобное резкое увеличение количества витаминов характерно только для прорастающего зерна, которому приходится преодолевать множество препятствий на пути к солнечному свету. Когда у растения начинает работать корневая система, появляются всходы, содержание витаминов значительно снижается.

Кроме того, солод содержит большое количество веществ антиоксидантов, которые не только защищают от болезней, но и продлевают жизнь.

Хлебные квасы на дрожжах

Нередко вместо солода для приготовления кваса используют дрожжи и сухари. Дрожжи являются одноклеточными организмами – грибками, не содержащими хлорофилла. Размножаются они отпочкованием дочерних клеток и вызывают процесс брожения, в результате которого получают энергию из питательных веществ.

О полезности дрожжей мы уже говорили в предыдущем разделе. Благоприятное воздействие дрожжей на организм просто огромно, в большинстве своем, за счет наличия в них ферментов, уничтожающих микробные клетки возбудителей многих болезней.

Целебные свойства грибков обусловлены также наличием в них нуклеиновых кислот, фосфатидов, минеральных элементов, витаминов и белков, насыщенных незаменимыми аминокислотами.

> Дрожжевые грибки очень капризны. Так, до изобретения градусника квасникам приходилось опускать в подготовленное сусло палец руки, чтобы вычислить температуру для добавления дрожжей. Если холодно, дрожжи не станут работать, жарко – погибнут.

Квасы, приготовленные с добавлением дрожжей, повышают устойчивость организма к проявлениям неблагоприятных факторов окружающей среды, помогают справиться со стрессом и восстановиться после тяжелого физического труда. Такие напитки повышают аппетит и улучшают усвоение пищи за счет улучшения моторики и всасывающих свойств кишечника, благоприятно влияя на выделение желудочного сока поджелудочной железы.

Кроме того, дрожжевые квасы нормализуют микрофлору кишечника, а также укрепляют волосы и ногти. Эти квасы помогают организму быстрее восстанавливаться после перенесенных тяжелых заболеваний, а также при длительном воздействии радиации.

Квасы, для изготовления которых использовались дрожжи, полезно пить людям, страдающим:

• нарушениями обмена веществ, в частности при сахарном диабете, ожирении, а также при неблагоприятных последствиях

экстремальных диет;

• заболеваниями органов пищеварения, в том числе при нарушениях функций поджелудочной железы и печени, энтероколитах, расстройствах желудка и кишечника;

• болезнями сердечно-сосудистой системы, в частности при атеросклерозе, гипертонической болезни, при облитерирующем эндартериите;

• заболеваниями периферической нервной системы, к примеру, при радикулитах;

• острыми инфекционными заболеваниями, в частности при остеомиелите;

• нагноительными процессами в легких, гнойничковой сыпью, экземой, псориазом, фурункулезом;

• авитаминозами, малокровием;

• заболеваниями глаз, в том числе при атрофии зрительного нерва, пигментном ретините.

Важно! *Противопоказания к употреблению кваса на дрожжах: хроническая почечная недостаточность и подагра.*

Медовый квас

Медовый или медвяный квас был вторым по популярности на Руси после хлебного кваса. Медовый квас готовили на основе натурального пчелиного меда. Поэтому в нем сохраняются все целебные свойства меда, а перечисление этих свойств заняло бы немало страниц этой книги.

При изготовлении медового кваса происходят те же химические процессы, что и при изготовлении хлебного кваса. Отсутствует единственно звено – приготовление солода. Делается медовое сусло, оно бродит, потом медовый квас обычно осветляют.

В старину чаще всего для такого напитка использовали согретый и растворенный в воде и процеженный мед и калач, заменяющий дрожжи. Смесь какое-то время стояла и бродила в теплом месте, затем ее разливали по бочкам. Качество подобного кваса во многом зависело от свойств используемого меда. К примеру, знатные люди брали для напитка самый лучший мед, а крестьяне довольствовались сортами попроще.

Медовый квас потрясающе ароматный! Им лечат заболевания верхних дыхательных путей: он помогает больному горлу, ускоряет избавление от кашля. Этот **квас – прекрасный регулятор обмена веществ и работы всех внутренних органов.** Он повышает иммунитет, улучшает состав крови, замедляет

старение организма, прекрасно утоляет жажду и дарит организму энергию!

> С древности мед использовали для лечения множества заболеваний, в том числе, благодаря его бактерицидным свойствам. Известный бальзам матушки д'Артаньяна включал в себя пчелиный воск, мед и подорожник.

К медовому квасу нередко добавляют травы и пряности и прочие растительные компоненты – хмель, корицу, гвоздику, фиалковый корень, мяту, ваниль, можжевельник, лепестки роз и т. д. Поэтому вариации вкуса медовых квасов бесчисленны.

Фруктово-ягодный квас

Фруктовый и ягодный квас в давние времена – напиток для простых людей. Но в наше время, вооруженное знаниями о витаминах и антиоксидантах, невозможно не оценить по достоинству оздоровляющие фруктово-ягодные квасные эликсиры. Классические, то есть хлебные квасы несут в себе много калорий для нашего организма. Людям с лишним весом или тем, кто мечтает похудеть, они не подходят. А легкие фруктово-ягодные квасы для этих случаев – в самый раз! Эти квасы полезны для всех – ведь их насыщенность витаминами, минералами, органическими кислотами и другими веществами, которыми богаты фрукты и ягоды, огромна.

> Фруктово-ягодный квас можно приготовить из любых свежих или сушеных плодов: яблок, груш, слив, абрикосов, персиков, клубники, малины, вишни, смородины, рябины, клюквы и т. д. Можно делать такой квас из соков фруктов и ягод.

Технология проста. Твердые плоды необходимо размельчить и избавить от семечек, ягоды с косточками очистить от них и раздавить. Только не в пластиковой или алюминиевой посуде! Малину, землянику, клубнику можно просто помыть и не измельчать. Сухофрукты необходимо на сутки замочить в теплой воде, а потом уже использовать.

Фрукты или ягоды помещают в стеклянную или эмалированную посуду: сладкие фрукты или ягоды кладут до краев посуды, кислыми – заполняют посуду примерно наполовину, заливают прохладной кипяченой водой и ставят в холодное место (холодильник, подвал) для брожения. Через 2–3

дня квас готов! И хорошо бы в него добавить мед. Храним этот квас так же, как хлебный.

Полезные свойства фруктово-ягодных квасов неисчислимы:

• **квас из рябины** снижает проницаемость, ломкость капилляров, обладает противоотечными, желчегонными свойствами, повышает свертываемость крови, способен сдерживать гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, улучшает кроветворение, полезен при зобной болезни;

• **малиновый квас** показано пить при малокровии и болезнях желудочно-кишечного тракта, он очень полезен при атеросклерозе, болезнях почек, гипертонии;

• **квас из яблок** нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта и пищеварительной системы, полезен при склонности к запорам, является хорошим средством для повышения аппетита, способствует выведению из организма щавелевой кислоты, снижает уровень холестерина и нормализует деятельность печени;

• **грушевый квас** полезен при простудных заболеваниях, лихорадке, кашле, диарее, обладает обезболивающим, мочегонным и антисептическим средством;

• **квас из вишни или черешни** необходимо пить, чтобы облегчить боль при подагре, артрите и ревматизме, он нормализует работу печени и почек;

• **клубничный квас** благоприятно влияет на обмен веществ в организме, полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, в частности при язве желудка, холецистите, панкреатите, камнях в желчном пузыре, кишечных инфекциях, заболеваниях почек и мочевыводящих путей;

• **клюквенный квас** помогает при подагре и ревматизме, он улучшает аппетит, способствует более эффективному усвоению пищи, полезен при воспалительных гинекологических заболеваниях, туберкулезе, малокровии, атеросклерозе;

• **квас из черной смородины** повышает иммунитет, полезен при язве желудка, гастрите с пониженной кислотностью, нарушениях обмена веществ, болезнях почек, атеросклерозе;

• **абрикосовый квас** необходимо пить людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек;

• **квас из крыжовника** показан при хронических запорах, атеросклерозе, анемии и гипертонии, он является мягким желчегонным, слабительным и мочегонным средством, укрепляет кровеносные сосуды;

• **квас из сливы или чернослива** является прекрасным средством для выведения из организма холестерина, избытка

воды и поваренной соли, полезен при ревматизме и болезнях обмена веществ и др.

Овощной квас

Овощные квасы, как и фруктово-ягодные, не жаловали в богатых домах, причем совершенно напрасно. В овощном квасе тоже очень много витаминов и минералов – он просто кладезь здоровья. Готовят такой квас так же, как фруктовый или ягодный.

Целебные свойства овощных квасов в большинстве своем зависят от того, из каких овощей изготовлен напиток:

• **морковный квас** улучшает работу легких, укрепляет сетчатку глаза, полезен людям с такими заболеваниями как близорукость, конъюнктивиты, блефариты, ночная слепота, снижает утомляемость, является прекрасным средством при гипо– и авитаминозе А, а также показан при заболеваниях печени, почек, желудка, нарушениях минерального обмена;

• **квас из редьки** улучшает аппетит, благоприятно влияет на пищеварение, обмен веществ в организме, активизирует выделение желудочного сока и желчи, полезен при атеросклерозе, подагре, камнях в почках, заболеваниях верхних дыхательных путей, сердца, мочевого пузыря;

• **капустный квас** показан при авитаминозах, поскольку содержит практически весь набор витаминов, необходимый для нормальной жизнедеятельности организма, в профилактических целях незаменим для предупреждения появления язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;

• **квас из свеклы** укрепляет стенки капилляров, оказывает сосудорасширяющее, противосклеротическое и успокаивающее действие, нормализует работу сердца и может использоваться в качестве профилактического и лечебного средства при гипертонии, атеросклерозе и других болезней сердечно-сосудистой системы, способствует более быстрому выведению из организма лишней жидкости, защищает от вредного воздействия радиоактивных и тяжелых металлов.

Травяной квас

Травяной квас – настоящая панацея от всевозможных заболеваний! Какие бы мы ни брали травы для кваса, готовится он одинаково.

В стеклянную или эмалированную посуду нужно насыпать сахар, налить кипяченую охлажденную воду, добавить 1 чайную ложку сметаны. Все хорошо перемешать, добавить траву,

завернутую в марлю, примерно в количестве одного стакана и оставить при комнатной температуре на полмесяца. Пьют такой лечебный квас обычно по половине стакана за полчаса до еды. Когда больше половины кваса выпито, в посуду можно снова долить воду и добавить сахар из расчета 1–2 столовые ложки на стакан воды.

Целебные свойства травяных квасов очень разнообразны. Рассмотрим некоторые из них:

• **квасы из шалфея, адониса, серого желтушника, наперстянки, ландыша или купены** полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, кроме того, они очищают сосуды, их нужно пить людям, профессионально занимающимся спортом или тяжелым физическим трудом;

• **квасы из мяты, душицы, чабреца** обладают обезболивающими, успокаивающими свойствами, показаны при бессоннице, нервном переутомлении, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, полезны при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей;

• **квасы из безвременника, тополя, тысячелистника** обладают ранозаживляющим, противосудорожным действием, показаны при невралгиях;

• **квасы из мелиссы, бузины, калины и клевера** помогут избавиться от головной боли, бессонницы, их пьют при нервной слабости, общем упадке сил, астме, простудных заболеваниях, улучшают обмен веществ, обладают противосудорожным, мочегонным, противорвотным действием;

• **квасы из девясила, эвкалипта, фиалки трехцветной, сосновой хвои** полезны при заболеваниях пищеварительной системы, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта;

• **квасы из каштана** нужно пить людям, страдающим заболеваниями эндокринной системы, они повышают иммунитет и обладают противовирусным действием, и др.

Секреты и особенности приготовления вкусного кваса

Если вы такой же квасоман, как я (а вы им обязательно станете, если попьете замечательного кваску, приготовленного дома), то самое время достать продукты и взяться за приготовление целебного, столь необходимого для здоровья кваса по классическим старинным рецептам.

Как мы уже писали, квас легко можно приготовить дома. Основными компонентами являются дрожжи, квасное сусло, сухари или мука ржаная, ячменная, пшеничная, гречневая, овсяная и сахар. Иногда квас готовится с добавлением солода, преимущественно ржаного или ячменного. Для придания квасу оригинального вкуса часто используются различные ягоды, фрукты, травы и даже овощи.

Раньше для приготовления этого напитка хозяйки смешивали в определенных пропорциях солод и муку, засыпали их в специальную деревянную кадку и заваривали небольшим количеством кипящей воды. Густое тесто перемешивалось до образования массы сладковатого вкуса. Затем смесь выкладывалась в чугуны, которые помещались в предварительно протопленную русскую печь на сутки.

После этого содержимое перекладывалось в большие емкости, разводилось водой и оставлялось на 2–3 часа. Далее к смеси добавляли дрожжи и разливали ее по бочкам. Вместо дрожжей иногда клали забродивший ржаной хлеб. Затем бочки ставили в холодное помещение. Нередко перед разливанием в емкости добавляли сахар, патоку или мед.

Что необходимо знать нам, чтобы приготовить вкусный, а главное полезный квас? В первую очередь нужно следовать нескольким общим рекомендациям:

• Готовить квас только на кипяченой воде, иначе вместе с кисломолочным брожением (с бесконечно полезными для желудочно-кишечного тракта молочнокислыми бактериями) мы получим и маслянокислое, что может привести к избытку масляной кислоты в кишечнике и – в результате – к расстройству пищеварения.

• Готовить квас в стеклянной или эмалированной посуде, но ни в коем случае не в алюминиевой – алюминий будет окисляться.

• Хранить готовый квас в прохладном месте. Это затормозит уксуснокислое брожение. Да и вредных микроорганизмов в

холодном напитке разовьется меньше, чем в теплом. И наконец, растворение двуокиси углерода происходит активнее, чем в тепле, и вкус кваса будет насыщеннее.

• Готовый квас нужно выпить дня за четыре. Потом он становится менее полезным. Так что лучше делать квас небольшими объемами.

• Что касается фруктовых, ягодных, овощных квасов, то исходные продукты должны быть чистыми и неповрежденными. Иначе в квас могут попасть дикие дрожжи.

• Допускается хранение кваса и в пластиковых бутылках. Но лучше хранить только в стеклянных – бутылках или банках – с плотными пробками или крышками. Стекло всегда предпочтительнее пластмассы!

• Кислотность кваса можно уменьшить, добавляя в него мед.

Важно! *Обязательно учитывайте противопоказания! Квас с осторожностью – то есть в минимальных количествах – нужно пить при таких заболеваниях, как язва, гастрит с повышенной кислотностью, колит и подагра.*

Совет*. Домашний квас всегда делайте небольшими порциями, иначе через неделю вместо вкусного кваса, в котором наиболее активизировано молочнокислое брожение, придется пить очень кислый квас, в котором уже активизировано* ***уксуснокислое брожение****. Есть верный внешний признак, по которому можно судить, что началось мощное усиление уксуснокислого брожения – тонкая пленка на поверхности кваса. В домашних условиях частой причиной появления данных бактерий являются плохо промытые банки для кваса и жара в 32–34 ˚С. Поэтому температура рекомендуется пониже. К тому же при пониженной температуре сусла более активно происходит растворение двуокиси углерода и насыщение им напитка, что делает квас ядренее.*

Все рецепты кваса, которые будут приведены в книге, являются целебными напитками и помогают при многих болезнях. О том, для профилактики и лечения каких болезней они рекомендованы, будет сказано в главе 3.

Как отличить настоящий квас от подделок

Редко кто сегодня делает квас дома. А жаль. Но, тем не менее, если вы любите квас и покупаете его в магазине, вам необходимо знать, как купить настоящий квас, а не его подобие. Квасы, которые делаются промышленным способом, можно разделить на две группы: **напитки брожения** и **купажированные**. Именно **продукт брожения** является самым что ни на есть настоящим квасом, то есть продуктом жизнедеятельности дрожжей, приготовленным из зернового, овощного, плодовоягодного сырья и натуральных сахаросодержащих продуктов.

Купажированные квасы готовят на основе готового квасного концентрата с добавлением ароматизаторов, лимонной кислоты и прочих добавок. Но поскольку базой служат натуральные продукты, такие напитки тоже относятся к группе квасов, хотя это все же условный квас.

Настоящий, живой квас, так и заявлен на этикетке как продукт брожения. Кроме того, на этикетке должен быть указан перечень продуктов, из которых выбродил этот квас, и это должны быть только натуральные продукты.

Перво-наперво, смотрим на этикетку и делаем выводы.

Если там написано, что квас «приготовлен из концентрата для безалкогольных напитков», то это не квас, а его газированная имитация. Настоящий квас не нуждается в газировании, в нем самом уже есть пузырьки воздуха: эти пузырьки мелкие, долго не выдыхаются и придают квасу ядреность. Поэтому надпись, что напиток «сильно газированный» указывает на то, что в бутылке, опять-таки, имитация кваса.

В настоящем квасе не должно быть консервантов, ароматических добавок, подсластителей.

Количество кодов «Е» также обратно пропорционально натуральности напитка.

Еще один вопрос, который волнует квасоманов: какой квас лучше пить – из бутылки или из бочки? В общем, это на любителя, хотя квас из бочки сохраняет все свои полезные качества, вкус у него лучше, он пенится и обладает особым ароматом. Он – живой. Нужно только помнить, что срок хранения бочкового кваса – три дня. Если квас хранится дольше, им можно отравиться.

Бутылочный квас подвергается процессу пастеризации или фильтрации (чтобы остановить брожение), из него перед этим удаляют дрожжи (это называется сепарацией), а значит, и аромат.

Квасной газ тоже испаряется, а пузырьки, которые мы видим в бутылке, – это искусственное газирование. Храниться он может долго. Польза от него такая же, как и от бочкового кваса, только вкус все же не тот.

Глава 2
Рецепты целебного кваса. Квас – освежающий напиток

Рецепты хлебных квасов

Поскольку именно хлебный квас – наш классический национальный напиток, начнем с него. У него незабываемый кислосладкий вкус и аромат черного хлеба. Для того чтобы приготовить хлебный квас, нужны дрожжи, сахар, сухари или квасное сусло. **Общий принцип:** сухари или сусло нужно залить водой, добавить дрожжи (это наша закваска) и сахар и оставить бродить.

Все остальное – детали и нюансы: различные добавки, разная температура воды и т. д. Вот этими нюансами и отличаются многообразные рецепты приготовления хлебного кваса.

В этом разделе приведены несколько интересных и распространенных рецептов. О старинных рецептах квасов и лечебных – читайте дальше. Хотя, как мы уже знаем, все квасы – целебны.

Классический базовый квас из ржаного хлеба

В сущности, можно взять любой хлеб, можно взять смесь хлебов, но ржаной даст нам прекрасный цвет кваса.

1/2 литровой банки сухарей – для закваски
2 ст. л. сахара
0,5 л кипятка
щепоть дрожжей
200–300 г сухарей – для кваса
4 ст. л. сахара
2,5 л воды
горсть изюма

Перед началом приготовления кваса нужно нарезать хлеб и подсушить, лучше всего – в духовке, чтобы насытить квас желаемым цветом. Далее нужно приготовить квасную закваску: литровую банку заполнить наполовину подсушенными сухариками, добавить кипяток и сахар и оставить сухари набухать.

Через 5 минут получится не густая, но и не жидкая хлебная кашица. Если она густоватая, влить немного воды. В остывшую до теплого состояния кашицу добавить дрожжи (обязательно в остывшую, поскольку в горячем дрожжи попросту сварятся!), все размешать, накрыть банку марлей и оставить на 2–3 дня в теплом

месте для брожения. В процессе брожения будут выделяться пузырьки газа и появится характерный приятный квасной запах. Закваска готова – можно готовить сам квас.

В трехлитровую банку засыпать 3 полные горсти сухарей, добавить сахар и залить банку водой «по плечики». Для темного кваса нужен кипяток, чтобы вытянуть из сухарей цвет, для светлого – подойдет теплая кипяченая вода.

В случае, если заливался кипяток, нужно дать хлебной смеси остыть до теплого состояния. Затем добавить закваску и оставить банку с будущим квасом в теплом месте на 1–2 дня для брожения. После того как квас в процессе брожения наберет необходимую остроту и кислоту, его следует процедить через двойной слой марли, чтобы отделить хлебные крошки.

В результате получается примерно 2 литра кваса и остается еще литровая баночка хлебной кашицы, которую в дальнейшем можно использовать как закваску. Хранить ее лучше в холодильнике не более недели.

В почти готовый квас по желанию можно добавить сахар по вкусу, растворив его в небольшом количестве теплой воды, изюм и поместить напиток в холодильник на сутки. Квас полностью готов!

• Дрожжи лучше добавлять живые, но можно взять и сухие. Если добавляются живые дрожжи, можно покрошить небольшой кусочек размером примерно с ноготь, если – сухие, то просто всыпать щепотку.

• Хлебная кашица, как закваска, используется следующим образом: кладем в банку сухари, половину кашицы (больше не нужно), оставляем бродить – все, как в первый раз. Второй квас всегда вкуснее первого, поскольку в нем отсутствуют дрожжи, несколько огрубляющие вкус кваса.

***Совет**. Если вы хотите приготовить темный квас, то подсушивайте нарезанный хлеб в духовке до интенсивного цвета и даже до легкой пригорелости. Для приготовления темного кваса можно взять подсушенно-обжаренные хлебные сухари, для светлого – слегка подсушенный хлеб или не подсушивать его вовсе. Чтобы цвет кваса был более насыщенным и глубоким, можно подкрасить его жженкой: нагреть в кастрюльке столовую ложку сахара до тех пор, пока он не расплавится и не приобретет густой темный цвет, затем маленькими порциями добавить к жженому сахару около половины стакана горячей воды и оставить до его полного растворения. После полученный раствор жженки добавить в готовый квас.*

Классический базовый квас из пшеничного хлеба

Домашняя технология приготовления кваса из пшеничного хлеба примерно такая же, как и из хлеба ржаного. Сам пшеничный квас – другой: он светлее, аромат и вкус его выражены несколько слабее. Этому квасу можно придать более темный цвет, добавляя в него карамелизованный сахар или другие пищевые добавки (сок красной свеклы, черной смородины, черноплодной рябины). Приготовить его можно как с солодом, так и без (обе технологии описаны в рецепте).

Можно придать напитку интересный аромат, добавляя в сусло при брожении мед, варенье или фрукты вместо части сахара. Зимой подойдут варенье из черной смородины или вишни, черноплодной рябины, малины, клубники, а в сезон фруктов – яблоки или груши, абрикосы или виноград, смородина или вишня и т. д. Добавлять можно любые фрукты, как и любое варенье. Здесь широкое поле для экспериментов со вкусом.

Для придания квасу «кислинки» можно взять лимон или лимонную кислоту, молочную сыворотку, черешки ревеня, листья щавеля, кислые ягоды и фрукты.

При желании в квас можно добавить овощи. И травы тоже. Один из вариантов – пшеничный квас с белой фасолью, хреном, из трав и пряностей – какао, ванилин, корица, имбирь, мята, чабрец, душица, ромашка. Можно добавить листья черной смородины, земляники, малины. И многое другое. Пробуйте! Экспериментируйте!

300 г пшеничного хлеба или 200 г пшеничных сухарей
3 л воды
1 стакан сахара
5 г дрожжей
0,5 ст. л. сухого молотого или 1 ст. л. влажного зеленого солода

Хлеб нарезать тонкими кусками, залить горячей водой и оставить на полчаса. Затем добавить зеленый солод и оставить при комнатной температуре еще на час, после – залить кипяченой и охлажденной до комнатной температуры водой. Смесь настаивается 3–4 часа.

После этого молодой квас нужно процедить через марлю, разлить по бутылкам, при этом положить в каждую немножко варенья или фруктов на ваш выбор, бутылки плотно закупорить. Пробки желательно укрепить проволокой. Квас созревает за 1–2

дня. Выглядит такой квас, как непрозрачная светлая жидкость с приятным кислосладким вкусом. Пшеничный квас шипуч и прекрасно утоляет жажду.

• Чтобы приготовить квас из пшеничного хлеба без солода, сухари из хлеба нужно залить сразу всей кипящей водой. Одновременно размешать прессованные дрожжи с небольшим количеством теплого сусла, добавить 1 ч. л. сахара и – по желанию – 1 ч. л. пшеничной муки. Дрожжи необходимо оставить в теплом месте на пару часов до начала их брожения. В охлажденное примерно до 30 ˚С сусло влить забродившие дрожжи и раствор сахара, прокипяченного в воде в течение получаса. Оставить сусло с дрожжами и сахаром на сутки для брожения при комнатной температуре. Молодой квас разлить по бутылкам так же, как и квас с солодом.

Приготовление зеленого солода из ржи или ячменя

Для того чтобы самим приготовить солод, можно взять любой зерновой злак, но лучше всего – ячмень или рожь, именно они чаще всего применялись в старые времена для приготовления напитка. Известно, что качество солода напрямую зависит от исходного материала, то есть зерна, которое должно быть «полно и веско».

Возраст ячменя не должен превышать трех лет, и он должен быть однородным, то есть – из одного урожая. Этот злак выгодно отличается от других зерновых тем, что в процессе его прорастания образуется большее количество вещества диастазы, которое превращает крахмал в сахар.

Важно! *Солод не рекомендуется заваривать крутым кипятком, в противном случае в нем разрушаются ферменты, ответственные за брожение напитка. Для лучшего брожения в солод можно добавить пиво, хмельные вещества, кисломолочные продукты.*

Солод лучше всего делать в деревянной или эмалированной посуде. Сначала зерно необходимо промыть. Далее нужно залить его водой комнатной температуры так, чтобы все зерна были покрыты жидкостью. Смесь оставляют на 5–6 дней, периодически перемешивая массу. Каждые 2–3 дня зерна нужно промывать и менять воду. Когда зерно прорастет, и ростки станут длиннее самого зерна в 2–3 раза, нужно слить воду, подсушить в духовке и смолоть в кофемолке.

Смолотый солод хорошо сохраняется в тканых мешочках в прохладном месте. В дальнейшем из солода можно получить

сусло, разбавив его горячей водой и оставив на несколько часов. Полученную смесь можно использовать как самостоятельный напиток, а можно готовить из него квас.

Часто из солода делают так называемый **затор** – тесто из смеси муки и солода и небольшого количества воды. Если это тесто сбраживают сразу, без какой-либо дальнейшей подготовки, то получается белый квас, обладающий более острым вкусом и использующийся, как правило, для холодных первых блюд. Однако чаще всего из затора сначала выпекают квасные хлебцы или сухарики, из которых в дальнейшем получается темный квас.

Совет. Иногда пророщенные зерна ржи, ячменя, гороха, пшеницы, овса смешивают вместе, однако в этом случае теряется возможность комбинировать разные виды солода в различных пропорциях, получая все время новый вкус кваса. Именно поэтому солоды отдельных злаков лучше хранить в разных мешочках.

Простой темный хлебный квас с дрожжами

250 г черного хлеба
2,5 л воды
горсть изюма
1,5 стакана сахара
1 ч. л. дрожжей

Хлеб поджарить в духовке, положить в трехлитровую банку, добавить сахар, изюм, дрожжи, залить сырой холодной водой, размешать, накрыть неплотно крышкой.

Через сутки квас готов.

Простой темный хлебный квас без дрожжей

350 г черного хлеба
2,5 л воды
1 стакан сахара

Хлеб поджарить в духовке, чтобы немножечко подгорел, положить в трехлитровую банку, добавить сахар, залить водой. Через 3 дня (бродить он должен не на холоде!) слить первый квас, добавить немного поджаренного хлеба, немного сахара и опять подождать три дня. Пока второй квас настоится, с удовольствием пьем первый!

Украинский окрошечный квас-сырец

400 г ржаного хлеба
5 г дрожжей
4 ст. л. ржаной муки
3 л воды

Нарезанный ломтиками ржаной хлеб подсушить в духовке, 2 ст. л. ржаной муки и сухари заварить горячей кипяченой водой и замесить в виде теста, которое закрыть крышкой и оставить на сутки. Оставшиеся 2 ст. л. муки развести теплой водой, добавить дрожжи и оставить для брожения на 3–4 ч. Полученную закваску влить в тесто, приготовленное из хлеба, муки и воды, хорошо перемешать и развести кипяченой теплой водой, имеющей температуру 23–30 °С.

Через 1–2 дня брожения при комнатной температуре после появления пены квас готов к употреблению. Хранить его в прохладном месте.

При использовании – сливать верхнюю часть кваса (не более 1/3 от общего количества), в таком же количестве доливать теплую кипяченую воду (можно делать 2–3 отбора), и после каждого отбора выдерживать квас в течение 8–12 ч.

Хлебный квас с шиповником

Этот квас – помимо того, что он очень вкусен, прекрасное средство при гипертонии, авитаминозе, он также оказывает общеукрепляющее действие при инфекционных заболеваниях, нарушениях работы печени и желчных путей, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов.

500 г ржаного хлеба
1 кг шиповника
4 л воды
300 г сахара
30 г дрожжей
30 г изюма

Ягоды шиповника нужно промыть, размельчить, растереть с сахаром, залить небольшим количеством воды, но так, чтобы все плоды оказались покрыты жидкостью, и оставить на сутки. Затем переложить смесь в большую эмалированную, деревянную или

стеклянную емкость, добавить дрожжи, хлеб, залить оставшейся водой, предварительно прокипятив ее и остудив до 30–40 ˚С. Поместить сусло в теплое место.

При первых признаках брожения жидкость нужно процедить, разлить по бутылкам, добавив в каждую несколько ягод изюма. Хорошо закупорить бутылки и на сутки оставить их в теплом месте. После этого напиток охладить. Хранить готовый квас нужно в холодильнике не более недели.

Хлебный квас с кориандром

500 г ржаного хлеба
25 г семян кориандра
3 л воды
700 г сахара
1 ст. л. пшеничной муки
30 г дрожжей

Дрожжи смешать с мукой, развести смесь небольшим количеством теплой воды и оставить в теплом месте на час. Хлеб разрезать кубиками. Его можно подсушить в духовке или использовать в свежем виде. Подготовленный хлеб залить кипятком и остудить до температуры 30–40 ˚С. Семена кориандра измельчить, залить стаканом кипятка, дать настояться в течение 2 часов и процедить.

В смесь хлеба с водой влить дрожжи, добавить настой кориандра, хорошенько все перемешать и оставить в теплом месте на сутки. Забродившее сусло процедить, добавить сахар и разлить по бутылкам. Хранить этот квас можно не более 3 суток в холодном месте.

Сухарно-лимонный квас

3 л воды
350 г ржаного хлеба
1 стакан сахара
15 г дрожжей
1 лимон

Ржаной хлеб нужно подсушить, залить кипятком, дать постоять 2–3 часа. Когда остынет, процедить, добавить сахар, дрожжи и лимонный сок. Через сутки разлить в бутылки, плотно закупорить и поместить на 3 дня в холодное место.

Сытный квас на окрошку

3 л воды
350 г пшеничных сухарей
50–100 г ржаных крошек
50 г сахара
15–20 г дрожжей
30 г ржаной муки

Хлеб нужно нарезать ломтиками или кубиками и подсушить до подрумянивания. Положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, закрыть крышкой и поставить для настаивания на 3–5 часов.

Отдельно замесить тесто на теплой воде из крошек ржаного хлеба, ржаной муки и небольшого количества дрожжей. Поставить тесто в теплое место для созревания на 1–2 часа.

После этого из теста сделать небольшие лепешки (по 50–100 г) и запечь их на сковородке в духовке. Готовые лепешки, разрезанные на половинки, положить в кастрюлю с замешенными сухарями и тщательно перемешать. Добавить сахар, дрожжи и еще раз перемешать. Оставить на 10–12 часов в холодном месте.

• Летом на этом квасе можно приготовить окрошку, а также добавлять его в овощные супы. При желании можно экспериментировать со вкусом кваса, добавляя разные пряности или мед.

Сложный зимний квас

Это квас – для продвинутых квасоманов. Ведь всегда хочется приготовить что-то изощренное – хотя бы пару раз в году.

10 л воды
400 г пшеничной муки
100 г гречневой муки
200 г пшеничного молотого солода
300 г ячменного молотого солода
для опары:
100 г пшеничной муки
100 г гречневой муки
75 г дрожжей
100 г сахара

Муку – пшеничную и гречневую – смешать и залить теплой

водой (примерно 4 л), растереть, чтобы не было комков. Поставить эмалированную кастрюлю с тестом в горячую духовку (выключенную!), а когда духовка остынет – на сутки на батарею. Через сутки развести тесто чуть теплой водой (6 л).

Далее, пока квас настаивается (гуща должна осесть на дно), приготовить опару. Для этого муку и дрожжи нужно развести теплой водой до образования жидкого теста и дать ему хорошенько подняться. Опару вылить в большую кастрюлю и влить туда устоявшийся квас.

Все перемешать, добавить сахар, оставить на сутки при комнатной температуре, еще раз перемешать. Разлить по бутылкам, закупорить и поместить в холодное место. Можно пить!

Фруктовые, ягодные и овощные квасы

В этот раздел вошли квасы, приготовленные из ягод, фруктов или овощей, которые всегда нам доступны.

Квас «Яблочный вкус»

5 кг яблок
10 л воды
100 г изюма
800 г сахара
10 г дрожжей

К мелко нарезанным яблокам нужно добавить изюм и сахар, залить теплой кипяченой водой, добавить дрожжи и поставить емкость в теплое место. Как только начнется хорошее брожение, жидкость нужно процедить, разлить по бутылкам и закупорить.

Через 2–3 дня квас будет готов. Хранить его в прохладном месте.

Классический грушевый квас

2 кг груш
800 г сахара
8 л воды
лимонная кислота – на кончике ножа
10 г дрожжей
горсть изюма

Мелко нарезанные груши нужно засыпать сахаром и немного размять. Залить теплой кипяченой водой, добавить лимонную кислоту и дрожжи и оставить квас для брожения в теплом месте. Когда на поверхности появится пена, примерно через 10–12 часов, квас нужно процедить и разлить по бутылкам, предварительно положив в каждую 2–3 изюминки.

Бутылки закупориваем и храним в холодильнике. Через день-два квас можно пить.

Квас «Перезрелые бананы»

2,5 кг перезрелых бананов
5 л воды
5 г дрожжей

Бананы нужно размять, залить теплой кипяченой водой и оставить на сутки в теплом месте. Затем снять пену и процедить. Дать отстояться час-другой и еще процедить.

Далее разливаем по бутылкам и храним в холодильнике на нижней полке. Через 1–2 дня можно пить.

Апельсиновый квас

500 г апельсинов
900 г сахара
10 л воды
1 лимон
10 г дрожжей

Апельсины нарезать ломтиками, немного истолочь с 500 г сахара, залить кипяченой теплой водой, размешать, добавить сок одного лимона, 400 г сахара и дрожжи. Через 12 часов процедить, разлить, закупорить.

Сутки молодой квас должен стоять при комнатной температуре, затем убираем его в холодильник. Через 1–2 дня апельсиновый квас готов.

«Лимончик»

500 г лимонов
250 г сахара
50 г лугового меда
20 г дрожжей
3 л воды
50 г лимонной цедры
10 г изюма
корица по вкусу

Воду довести до кипения, всыпать в нее сахар, перемешать и остудить. В сахарный сироп добавить сок, выжатый из лимонов, цедру, мед, разведенные небольшим количеством теплой воды дрожжи, корицу и изюм и оставить на 3–4 часа в теплом месте.

Затем жидкость перелить в стеклянную емкость, плотно закрыть крышкой и поместить в холодильник. Через сутки квас

можно пить.

Морковный квас с пряностями

1,5 кг моркови
4 л воды
несколько кусочков черного хлеба
2 стакана сахара
щепоть корицы
5 гвоздик
лимонная кислота – на кончике ножа

Натереть на крупной терке вымытую и очищенную сладкую морковь, залить холодной кипяченой водой, довести до кипения и снять с огня. В настой добавить хлеб, сахар и пряности, перемешать, накрыть и оставить в теплом месте на 10–12 часов. Процедить квас и дать постоять в комнате сутки.

• Квас получается еще вкуснее, если в чашку с ним добавить кубики пищевого льда.

Свекольный квас

2 кг свеклы
4 л воды
0,5 кг сахара
лимонная кислота – на кончике ножа
30 г дрожжей
ломоть ржаного хлеба

Свеклу вымыть и измельчить на терке, затем залить теплой кипяченой водой. Добавить сахар, лимонную кислоту и растертые с сахаром дрожжи. Перемешать и опустить в жидкость ломоть ржаного хлеба, слегка подсоленного.

Когда сусло начнет бродить, процедить его, разлить по бутылкам, плотно закупорить и через сутки перенести в прохладное место. Еще через сутки квас готов!

Важно! *Свекольный квас нужно пить с огромной осторожностью при камнях в почках и различных болезнях почек и мочевого пузыря, а также при подагре из-за содержания в свекле щавелевой кислоты.*

Квас из капусточки

5 л воды
30 г дрожжей
2 кг капусты
250 г сахара

Кочан капусты очистить от верхних листьев и нарезать пластинками шириной 3–4 см. После этого капусту необходимо хорошо промыть в холодной воде и высушить на противнях в духовке при небольшой температуре (не допуская подгорания). Положить капусту в эмалированную или стеклянную посуду, залить водой и прокипятить 15 минут.

Слегка охлажденный отвар процедить, в теплой воде развести дрожжи и вылить в отвар. Сахар растворить в теплой кипяченой воде и тоже добавить в отвар. Разлить отвар по бутылкам, закупорить их и оставить на сутки при комнатной температуре. Через одни сутки квас будет готов.

Общие технологии приготовления ягодных квасов

В принципе, какие бы ягоды мы ни взяли, есть две общие технологии приготовления ягодных квасов – с дрожжами и без.

Приготовление бездрожжевого ягодного кваса

Ягоды нужно очистить, вымыть, дать стечь воде, размять, переложить в эмалированную, деревянную или стеклянную посуду и залить теплым сахарным сиропом (100–150 г сахара на 1 л воды) из примерного расчета 4 л сиропа на 1 кг ягод.

Все размешать, накрыть марлей, выдержать в течение суток при комнатной температуре, процедить и разлить в бутылки, в которые сначала нужно положить по несколько изюминок. Бутылки нужно наполнять по «плечики». Плотно их закупорить пробками и поместить в холодное место на 1–2 недели.

Приготовление дрожжевого ягодного кваса

Ягоды очистить, вымыть, размять и залить кипятком из расчета примерно 7–10 л воды на 1 кг ягод, накрыть крышкой. Через 10–12 часов процедить, на каждые 10 л жидкости добавить 700–800 г сахара, 20–30 г дрожжей и немного лимонной кислоты.

Размешать, накрыть посуду тканевой салфеткой и оставить в теплом месте еще на 12 часов. Затем – разлить в бутылки по «плечики», закупорить и поставить в прохладное место на три дня. Квас нужно хранить в холодильнике, обычно не более трех дней.

Смородиновый квас

Этот квас можно делать из любого вида смородины.

1 кг смородины
10 л воды
1 кг сахара
3 гвоздички
1/2 ч. л. корицы
10 г дрожжей

Ягоды смородины нужно вымыть, размять, залить теплой кипяченой водой, добавить сахар, пряности, дрожжи.

Квас оставить при комнатной температуре на 12 часов, затем разлить по бутылкам. Хранить в холодильнике.

• В квас из белой или красной смородины можно добавить 100 г лепестков роз или 100 г сухого шиповника для аромата.

Рябиновый квас

1 кг ягод рябины
500 г сахара
4 л воды
15 г дрожжей

Рябину нужно положить в дуршлаг и подержать 3–5 минуты в кипящей воде, затем размять ягоды, залить их теплой кипяченой водой и варить 10 минут. После этого отвар процедить и добавить сахар. Когда отвар станет теплым, добавить в него дрожжи.

Спустя несколько часов нужно разлить квас по бутылкам, закупорить и поставить в прохладное место на 2–3 суток. Затем поместить в холодильник.

Квас «Клубничная радость»

1 кг клубники

7 л воды
2 ст. л. меда
2 ст. л. сахара
лимонная кислота – на кончике ножа
10 г дрожжей
горсть изюма

Клубнику уложить в стеклянную или эмалированную посуду и залить водой, нагреть до кипения и снять с огня. Через 10–15 минут процедить, добавить мед, сахар, лимонную кислоту, все размешать и еще раз процедить.

Затем добавить дрожжи, спустя 2 часа перемешать и разлить в темные бутылки, оставляя до верха горлышка 8–10 см. В каждую бутылку положить 2–3 изюминки, затем закупорить бутылки прочными пробками и поместить в холодное место. Через 3–4 дня квас будет готов к употреблению.

Вишневый квас

4 кг вишен
10 л воды
300 г сахара
горсть изюма
20 г дрожжей

Очищенные от косточек ягоды вишни нужно залить водой и кипятить до тех пор, пока вода не станет темно-красной. Горячий отвар процедить, добавить сахар и изюм, охладить до комнатной температуры, добавить дрожжи, накрыть посуду крышкой и оставить квас бродить.

Когда квас забродит, его переливают в бутылки, закупоривают и ставят на 2–3 дня в прохладное место, после чего он готов к употреблению.

Квасная клюковка

1 кг клюквы
1 кг сахара
10 л воды
30 г дрожжей
горсть изюма

Клюкву нужно промыть и размять, добавить сахар, дрожжи и

залить теплой кипяченой водой.

Оставить настой на 10–12 часов в теплом месте, а затем молодой квас разлить по бутылкам, добавив в каждую 2–3 изюминки. Бутылки закупориваем и оставляем на 8–10 часов в теплом месте. Хранить квас в холодильнике не более 5 дней.

Малиновый квас с кислинкой

2 кг ягод малины
8 л воды
1 кг сахара
200 мл лимонного сока
10–20 г дрожжей
горсть изюма

Ягоды малины размять, залить кипящей водой, добавить сахар, все хорошенько размешать и оставить на 12 часов в теплом месте, накрыв крышкой.

Затем настой процедить, добавить дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, свежеотжатый лимонный сок, изюм и оставить на 12–16 часов при комнатной температуре. Когда на поверхности сусла сформируется пена, готовый квас процедить еще раз, разлить по бутылкам, хорошенько закупорить и поместить в прохладное место. Через сутки квас готов к употреблению. Вызревший напиток нужно хранить в холодильнике.

Квас на соке

Такой квас можно приготовить из любого ягодного или фруктового концентрированного сока, но лучше брать кислые соки.

10 л горячей кипяченой воды
1 л сока
500–700 г сахара
25 г дрожжей

В воду влить сок, добавить сахар и подождать, пока настой остынет до комнатной температуры, после – добавить дрожжи. Все размешать и поместить в теплое место на сутки.

Затем разлить квас по бутылкам, закупорить их и поставить в холодильник.

• Если сок сладкий, сахара нужно взять меньше (по вашему вкусу).

Любимый виноградный квас

Этот квас полюбят все, у кого на даче растет виноград. После зеленой обломки винограда остается много зеленых листьев и побегов. Из них можно сделать виноградный квас, богатый витамином С, антиоксидантами, пектинами и органическими кислотами.

ведро виноградных листьев и зеленых побегов
около 7 л кипятка
400 г сахара
горсть изюма

Хорошо промытые побеги с листьями плотно уложить в эмалированное ведро и залить кипятком до насыщения. Укутать ведро с крышкой ватником (или чем-то подобным) и оставить на 2–3 дня для настаивания.

Затем отжать сырье, процедить настой и вылить его в стеклянную или эмалированную емкость. Добавить сахар и изюм, все размешать. Разлить квас в бутылки, закупорить их и дать отстояться 7–8 дней. Затем бутылки пастеризовать пару часов при температуре 45–50 °С и поставить в холодильник на нижнюю полку. Удивительный виноградный квас готов!

Медовые квасы

Квас «Царская любовь»

Этот квас был самым любимым напитком российских царей.

3 л воды
2–3 лимона
8 ст. л. меда
10 ч. л. сахара
горсть изюма

Вскипятить 3 л воды, немного охладить и добавить лимонный сок, мед и сахар. Размешать, накрыть марлей и настаивать в течение суток.

После этого квас процедить, разлить в бутылки, добавить в каждую несколько изюминок, закупорить, вынести бутылки на холод на 1–2 недели. Затем поместить в холодильник.

Медовый душистый квас

600 г цветочного меда
5 л воды
50 мл лимонного сока
50 мл апельсинового сока
10 г дрожжей
50 г изюма
10 г апельсиновой цедры
3 звездочки гвоздики
1 г кардамона
имбирь по вкусу

Воду довести до кипения, всыпать в нее гвоздику, апельсиновую цедру, кардамон, имбирь и держать на огне 3–5 минут. Полученный отвар процедить через сложенную в несколько слоев марлю, затем слегка остудить, добавить соки апельсина и лимона, мед, разведенные в небольшом количестве воды дрожжи, 30 г изюма и оставить все в теплом месте на 2–3 дня.

Перебродивший квас процедить, разлить по бутылкам, положить в них оставшийся изюм и держать в прохладном месте

еще 3–5 дней. После этого квас готов. Хранить напиток в холодильнике не более 2–3 недель.

«Медово-ягодная фантазия»

12 л воды
3 кг меда
8 л сока красной смородины (или черники, или малины)
25–30 г дрожжей
200 г изюма

В кипящей воде развести мед, удалить шумовкой пену, охладить до комнатной температуры и влить процеженный сок. Если сок свежеотжатый, дрожжи вносить не надо, а в покупные – дрожжи необходимо добавить. Добавляем еще изюм и ставим квас бродить при комнатной температуре.

Когда бурное брожение прекратится и квас несколько осветлится (осадок выпадет на дно), его надо процедить и разлить в бутылки, закупорить и перенести в прохладное помещение на 20–40 дней.

• В медовый квас хорошо добавить хмель (500 г): воду с хмелем кипятить 20–30 минут, после чего хмелевые шишки удалить шумовкой и в охмеленной воде развести мед.

Квас медовый помидорный

Этот «странный» квас усиливает перистальтику кишечника и образование желудочного сока. Он возбуждает аппетит, уничтожает болезнетворные микроорганизмы (сальмонеллы и дизентерийные палочки) в кишечнике, способствует его очищению от шлаков.

500 г помидоров
500 г лугового меда
5 л воды
20 г дрожжей
горсть изюма

Помидоры нужно обдать крутым кипятком, очистить от кожицы, мякоть протереть через дуршлаг, залить ее водой, довести до кипения и варить 5 минут, после чего процедить и охладить.

В полученный отвар добавить мед, разведенные в небольшом количестве теплой воды дрожжи, изюм и держать в теплом месте в течение 2–3 дней. Затем процедить, разлить по бутылкам, закупорить и хранить в холодильнике.

«Медовуха»

Это название пошло из Смоленской области, где в деревнях часто варили такой квас.

3 л воды
30–40 ст. л. меда
50 г хмеля
1 стакан воды
1 стакан сахара
1 ст. л. кефира
горсть изюма

В теплую воду добавить мед, размешать, налить отвар шишек хмеля (непроцеженный), добавить сахар, кефир, изюм. Когда изюм всплывет, настой надо процедить и оставить на сутки в теплом месте. Спустя сутки квас готов.

Травяные квасы

Целебные свойства кваса намного возрастают, если при его приготовлении добавлять различные лекарственные травы. Овощные и травные квасы хороши, как напитки, так и для первых блюд.

Мятный квас вместо чая

50 г промытых листьев и молодых ростков перечной мяты
5 л воды
0,5 кг сахара
15 г дрожжей
1/4 ч. л. лимонной кислоты

Мяту залить кипятком, добавить сахар, лимонную кислоту, накрыть и оставить на 12 часов настаиваться. Процедить, добавить дрожжи и поставить в теплое место до появления пены.

Залить в бутылки и хранить на холоде не более двух недель.

Хлебный квас с чабрецом

1,1 л готового хлебного кваса
20 г сухих листьев чабреца
50 г сахара

Отварить в 1 стакане готового кваса чабрец в течение 5 минут, влить еще 0,9 л кваса, добавить сахар, перемешать и оставить на 10–12 часов при комнатной температуре.

Процедить, разлить в бутылки и поместить в холодильник.

• Тимьян (чабрец) способен снимать спазмы головного мозга и – успокаивать.

Квас с пижмой

1 л готового хлебного кваса
5 г сухих цветочных корзинок пижмы
10 г сахара

Пижму поместить в чистый марлевый мешочек и опустить в квас на 12–24 часа. Затем пижму удалить, добавить в квас сахар, перемешать и оставить еще на 2 часа.

Процедить, разлить в бутылки и поместить в холодильник.

Майский крапивный квас

половина 3-литровой банки побегов крапивы двудомной
2 ст. л. сахара
2,7 л воды

Хорошо промыть побеги крапивы (длиной не более 15 см), измельчить и заполнить ими половину трехлитровой банки. Далее всыпать сахар, залить смесь прохладной кипяченой водой. Горлышко банки обвязать марлей и поставить банки в темное место на трое суток.

После – квас процедить, перелить в бутылки и хранить в холодильнике. Пить квас нужно по стакану в промежутках между едой.

• Если вы страдаете запорами, то пейте этот квас утром натощак за полчаса до еды. Обычно курс приема целебного кваса продолжается до тех пор, пока растет молодая крапива.

Квас «Соцветие трав»

Для этого кваса можно брать многие травы: мяту, мелиссу, крапиву, душицу, чабрец и т. д.

20 г сушеных яблок
3 ст. л. травы
3 л воды
1 лимон
1 стакан сахара

В трехлитровую банку положить нарезанные яблоки, траву, мелко нарезанный лимон, сахар, залить водой, перемешать ложкой, накрыть марлей и поставить в защищенное от прямых солнечных лучей место. Через три дня квас будет готов.

• Лимон в квасе необходим, поскольку он препятствует образованию слизи и плесени. Воду можно не кипятить, так как патогенные бактерии погибают в кислой квасной среде в процессе приготовления кваса.

Необычные квасы

Овсяный квас

3 л воды
1 кг овсяной муки (непросеянной)
20 г дрожжей

Овсяную муку нужно залить кипятком и оставить на 10–12 часов в теплом месте. Затем квас процедить и добавить дрожжи. Оставить при комнатной температуре на сутки. Спустя сутки квас готов.

Гайдамацкий квас с пивом

400 г сахара
3 л воды
2–3 лимона
200 г пива
5 г дрожжей

К кипятку добавить сахар и лимоны, предварительно нарезанные на 4 части, без семян. Охладить до комнатной температуры, долить пива и добавить дрожжи. Напиток оставить бродить на 10–15 часов, затем процедить и разлить в бутылки.

Квас из крапивы и листьев малины

Важно! Противопоказания к применению крапивы в любых видах: острая сердечная и почечная недостаточность, беременность, повышенная свертываемость крови, варикозное расширение вен, тромбофлебит, гастрит, язва, гипертония, атеросклероз.

200 г молодых побегов крапивы
100 г молодых листьев малины
3 л воды
50 г сахара
5 г дрожжей

Листья малины и побеги крапивы положить в трехлитровую

банку, залить слегка подогретой кипяченой водой, добавить сахар, дрожжи и оставить в теплом месте на 3 дня. После этого перебродивший квас процедить, перелить в бутылки, хорошо закупорить и хранить в холодильнике.

Квас из отварного риса с медом

100 г риса
100 г цветочного меда
2,5 л воды
10 г дрожжей
1,5 л воды

Рис нужно помыть, залить водой и отварить. Затем остудить и оставить в теплом месте на 8–10 часов. Затем процедить, добавить мед и дрожжи, разведенные в 100 мл воды. Поставить сусло в теплое место.

Когда на поверхности сусла образуется пена, жидкость нужно слить и процедить еще раз. Квас перелить в бутылки и хранить в холодильнике.

Квас «морской» с элеутерококком и каркаде

Этот необычный квас – замечательная профилактика и лечение при простуде и гриппе. Он обладает стимулирующим, бактерицидным и общеукрепляющим действием, помогает избавиться от лихорадочного состояния.

3 л воды
1 ст. л. сухого каркаде
300 г консервированной морской капусты
150 г сахара
1 лимон
4 ст. л. спиртовой настойки элеутерококка
соль – на кончике ножа

В воду комнатной температуры добавить каркаде (сухое) и настаивать, периодически встряхивая, 2 часа. Добавить морскую капусту и сахар. Настаивать в темном месте при комнатной температуре 2 суток. Процедить. Разлить по бутылкам.

В каждую бутылку добавить 1 дольку лимона и 2 столовые ложки настойки элеутерококка, а также щепотку соли (желательно морской). Поместить в холодильник на сутки. Можно

пить! Вкус вас приятно удивит!

• Морская капуста очень полезна благодаря наличию в ней йода. Так что квас из нее – чрезвычайно целебен.

Старинные рецепты монастырей и царских дворов

О рецептах варки квасов сохранились многочисленные рекомендации в книгах, изданных еще 200–300 лет назад – в них вошли и рецепты монастырских квасов, и квасов, которые пили при царском дворе, а также при госпиталях и в армии.

В конце XVIII века была издана книга «Солдатская кухня» с множеством таких рецептов и книга «Русская поварня», где даны интересные описания и история русских квасов. И на протяжении всего XIX века в каждой поваренной книге, издаваемой в России, рецепты квасов занимали почетное место.

Квас «Петербуржский» с хреном

Этот квас в старину пили при сниженном аппетите, а также как профилактическое и лечебное снадобье при болезнях мочеполовой системы, дыхательных путей, подагре и ревматизме.

1 кг ржаного хлеба
50 г пшеничной муки
6 л воды
25 г дрожжей
300 г сахара
200 г меда
150 г хрена

1 кг ржаного хлеба разрезать кубиками и подсушить в духовом шкафу. Сухари залить 6 л кипятка, оставить на 10–12 часов, после чего процедить. Дрожжи смешать с мукой, развести их небольшим количеством сухарного настоя и оставить в теплом месте на 2–3 часа. Сахар развести в двух стаканах из оставшегося сухарного настоя, довести до кипения и остудить.

В большую эмалированную, стеклянную или деревянную посуду вылить оставшийся сухарный настой, дрожжи с мукой, сахарный сироп, хорошенько перемешать и оставить в теплом месте для брожения. Когда на поверхности смеси появится густая пена, процедить жидкость и поместить ее в прохладное место на 12 часов.

Готовый квас немного подогреть, растворить в нем мед, добавить перемолотый хрен, плотно закрыть крышкой и оставить при комнатной температуре еще на 10–12 часов. После – смесь

процедить и разлить по бутылкам. Квас готов к употреблению! Выпить его нужно в течение 5–6 дней.

Квас «Кислые щи»

400 г ржаного хлеба или 200 г сухарей
10–20 л воды
400 г пшеничной муки
300 г гречневой муки
1 ст. л. молотого зеленого солода или 2 ст. л. мятого свежеприготовленного зеленого солода
2 ст. л. изюма или 4 ст. л. винограда
1 ст. л. листьев мяты
1 стакан сахара
60 г дрожжей

Дрожжи развести стаканом теплой воды и поставить в теплое место. Ржаной хлеб мелко нарезать и высушить до образования румяных сухарей. Сухари смешать с пшеничной и гречневой мукой, добавить зеленый солод, снова перемешать и залить слегка остывшей кипяченой водой.

Через 4–5 часов, когда масса остынет до температуры парного молока (37–30 °С) и осадок в ней отстоится, жидкость слить в другую посуду, добавить изюм и мяту, завернутые в узелок из марли, и заквасить дрожжевой закваской или гущей от ранее приготовленного кваса.

Через 10–12 часов брожения при комнатной температуре молодой квас разлить по бутылкам, положить в каждую бутылку по 2–3 изюминки, закрыть пробками, укрепить пробки проволокой и выдержать бутылки в лежачем положении в холодном месте в течение не менее 1 суток для созревания кваса.

Рязанский свекольный квас

1 кг сладкой свеклы
4 л воды

Необходимо натереть на крупной терке вымытую и очищенную свеклу, залить ее горячей водой и оставить для сбраживания при комнатной температуре на 3 дня. Затем процедить, дать постоять в комнате примерно 10 часов, разлить в бутылки и поставить в теплое место на сутки. Потом поставить в холодильник.

• Такой квас хорош для приготовления борщей, свекольников или как напиток: в этом случае к нему можно добавить кубики пищевого льда, соль, сахар, перец и другие пряности.

Старинный квас из шиповника

5 стаканов свежего или 3 стакана сушеного шиповника
2,5 стакана сахара
4 л воды
лимонный сок или лимонная кислота по вкусу
15 г дрожжей
горсть изюма

Нужно перебрать и промыть теплой водой ягоды шиповника. Сварить сахарный сироп, добавить лимонную кислоту или лимонный сок. Остудить сироп до комнатной температуры, залить им плоды шиповника, добавить дрожжи, разведенные частью сваренного и охлажденного сиропа, и выдержать при комнатной температуре 2–3 дня.

Процедить квас, разлить в бутылки с плотно завинчивающимися крышками (или закупорить размоченными в кипятке пробками), добавив в каждую по 2–3 изюминки или по 1 ч. л. сахара.

• При брожении в хорошо закупоренных бутылках естественным путем выделяется углекислый газ, который газирует шиповниковый квас и делает его особенно приятным на вкус.

«Царский» медовый квас с изюмом

Это рецепт из архива повара царя Николая Второго.

2 стакана ржаной муки
0,5 стакана ржаного солода
5,5 л воды
1 стакан изюма
2 стакана фруктового незасахарившегося меда

Заварить кипятком в стеклянной или деревянной посуде ржаную муку с ржаным солодом, чтобы получилось тесто средней густоты без комков, дать постоять ему 1 час, накрыв полотенцем или плотной скатертью. Затем поместить массу в прогретую печь

(или духовку) для упаривания на 4–5 часов.

После – долить кипяток, тщательно перемешать и настоять сутки. Выложить упаренное тесто в деревянную кадку (в те времена брали дубовый бочонок), добавить изюм, влить 5 л горячей воды, тщательно размешать и настаивать 8–10 часов. Когда сусло начнет бродить, процедить и слить в стеклянную посуду.

Примерно через сутки, когда процесс брожения станет менее интенсивным, добавить в квас 2 стакана меда, тщательно перемешать и дать постоять при комнатной температуре 5–6 часов. Затем – процедить, разлить в бутылки с плотными пробками и поместить в холодное место. Спустя 3–4 дня медовый квас готов.

• Изюм – не только иммуностимулятор, но и укрепляющее средство для сердца и сосудов, нервной системы; полезен при анемиях, общей слабости, разладах в работе желудочно-кишечного тракта, почек.

«Монастырский» квас

Из истории кваса известно, что большую лепту в квасоварение внесли именно монастыри. Часто святые обители имели пасеки. Из собранного меда и производился этот удивительный напиток, впоследствии получивший название «монастырский». Квас пили не только сами монахи, любой посетитель монастыря мог насладиться вкусом этого питья. Помимо меда, монахи впервые в процессе приготовления стали добавлять в квас ягоды и разные травы.

Этот квас в старину считался прекрасным профилактическим средством при простудах, авитаминозах, несварении желудка, повышенном метеоризме. Его показано было употреблять людям с анемией, а также перенесшим серьезные заболевания.

400 г квасного солода
200 г лимонов
200 г груш
50 г тмина
400 г ржаной или гречневой муки
100 г меда
50 г изюма
30 г сухих листьев малины
5 л воды

Ржаную или гречневую муку заварить небольшим

количеством крутого кипятка до получения густой однородной массы и остудить. Тмин залить стаканом кипятка, дать настояться в течение 2 часов и процедить. Груши помыть, очистить от сердцевины. Лимон и изюм промыть. Затем пропустить через мясорубку лимон, груши и изюм.

В большую эмалированную, стеклянную или деревянную емкость сложить ржаное или гречневое тесто, фрукты, измельченные листья малины, квасной солод, мед, добавить настой тмина и залить все оставшейся водой, предварительно доведя ее до кипения и остудив до температуры 30–40 градусов. Все тщательно перемешать и оставить в теплом месте для брожения на 2–3 дня. Когда на поверхности смеси появится пена, процедить.

Разлить напиток по бутылкам. Квас готов к употреблению. Оставшуюся гущу можно использовать для приготовления нового кваса.

Имбирный квас

Этот квас – прекрасное средство для профилактики злокачественных и доброкачественных опухолей, симптомов морской болезни и расстройств вестибулярного аппарата.

1 кг ржаного хлеба или 800 г ржаных сухарей
10 г имбиря
400 г яблочного сиропа
300 г сахара
30 г дрожжей
6 л воды

Ржаной хлеб или сухари залить крутым кипятком и оставить на 6–7 часов. Имбирь залить небольшим количеством воды и варить 20 минут на среднем огне. Отвар процедить, добавить в смесь с хлебом, довести до кипения и охладить до 30–40 градусов.

В сусло влить яблочный сироп, положить сахар, дрожжи, накрыть крышкой и поместить в теплое место для брожения на 10–12 часов. Забродившую смесь процедить, разлить по бутылкам, закупорить их надежными крышками и поставить на холод. Гущу можно использовать в качестве закваски для приготовления новой порции кваса.

Охлажденный квас готов к употреблению. Емкости с квасом хранить в холодильнике не более 5–6 дней.

Глава 3
Рецепты целебного кваса. Квас – лекарство от 100 болезней

Особенности лечения квасом

С того времени, как появился безалкогольный вариант кваса, он стал и незаменимым освежающим напитком, и лекарством для русского человека. Недаром о нем говорилось: «Русский квас много народу спас». Множество болезней лечат травяные квасы, а также ягодные, медовые, фруктовые и овощные.

Немало людей смогло исцелиться квасом. Это подтверждают даже доктора: регулярное употребление этого чудодейственного напитка помогло пациентам избавиться и от острых, и от хронических недугов. А в старые времена в больницах и госпиталях варили свой собственный напиток, прозванный в народе госпитальным квасом.

Наши предки лечили любые разлады в организме травами. Ведь именно растительный, а не фармацевтический, мир окружал и окружает нас с древнейших времен. Травы – давние естественные врачеватели для всех живых существ.

При заболевании для травяного кваса можно подбирать соответствующий травяной сбор или отдельную траву.

Еще много веков назад было известно, что свекольный квас поможет при застое желчи и сердечной аритмии, рисовый – при болезнях почек. Квасы из шиповника с любыми добавками – великолепное профилактическое и лечебное средство для сердца и сосудов. Лимонный квас лечит суставы, квас с хреном и медом хорошо помогает при хронических насморках и тонзиллитах, а хлебный – с добавками или же без них – поможет от всех болезней, оздоровит, напоит и накормит!

В целом этот удивительный напиток имеет сравнительно мало противопоказаний, а невероятное обилие его сортов позволяет практически каждому человеку подобрать себе квас по вкусу. Познакомимся с этими очень эффективными рецептами, многие из которых дошли к нам из глубины веков.

Важно! *Лечение квасом имеет ряд противопоказаний. Нельзя пить квас при повышенной кислотности желудка, подагре, язве, колите, циррозе печени, гастрите и мочекаменной болезни. При многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, мочевого пузыря, а также при гипертонии, можно употреблять далеко не все квасы. С осторожностью нужно принимать квас людям с сахарным диабетом. Прежде чем выбрать для себя тот или иной рецепт и приготовить напиток, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.*

***Совет**. Планируя приготовить квас, обязательно убедитесь, что он не содержит продукты или травы, на которые у вас индивидуальная непереносимость. При знакомстве с новыми для вас растениями или ягодами не торопитесь поскорее испробовать целебные свойства кваса на своем организме. Пейте новый для вас напиток сначала небольшими порциями, внимательно следя за своим самочувствием.*

Укрепляем сердце и сосуды

Сердце – главный орган нашей кровеносной системы, центр организма. Благодаря этой маленькой, но такой мощной и неутомимой мышце кровь беспрерывно движется по всем артериям, венам, капиллярам. А вместе с кровью движется и питание к каждой клетке, и, значит, наша жизнь продолжается. К сожалению, болезней сердца много, они широко распространены и довольно часто присутствуют в нас до поры до времени в скрытом виде, бессимптомно.

Квас не заменит специальных методов лечения сердца или сосудов, если в сердечно-сосудистой системе имеются серьезные нарушения, как и не заменит операции на сердце. Но помочь восстановлению после операции и почистить сосуды ему под силу!

Часто болезни сердца или сосудов связаны с нарушением обмена веществ. Употребление кваса будет хорошей профилактикой нарушений обменных процессов. Многие фруктовые и травяные квасы прекрасно влияют на обмен веществ в организме, регулируют свертываемость крови, работу кровеносной системы в целом, способствуют рассасыванию тромбов.

Многие из уже описанных вкусных квасов обладают лечебным эффектом. Как, например, ржаной квас и квас с шиповником рецептах из главы 2. Снять гипертонический криз помогут свекольные квасы из той же главы и описанные далее в главе 5. Кроме того, свекольный квас хорош для профилактики гипертонии и атеросклероза.

Хорошими лекарями сердечно-сосудистых заболеваний являются квасы Бориса Болотова из чистотела и пиона (марьиного корня), рецепты которых вы найдете в главе 4.

О многих других целебных квасах вы также узнаете из этой главы.

Квас – мощное профилактическое оружие против заболеваний сердечно-сосудистой системы!

Квас из соков черной смородины и малины

Квас из этих соков показан при атеросклерозе, анемии, гипертонии. Он очищает кровеносные сосуды и снижает свертываемость крови, препятствуя образованию тромбов.

1 л сока из черной смородины
1 л сока из малины
600 г сахара
50 г липового меда
5 л воды
20 г дрожжей
10 г травы мелиссы
10 г изюма

Воду довести до кипения, затем добавить сахар, перемешать и остудить. Соединить ее со свежеотжатыми соками черной смородины и малины, добавить мед, мелиссу, изюм, дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, и держать в теплом месте 2 дня. Как только на поверхности кваса появится пена, его нужно процедить, разлить по бутылкам и закупорить.

Готовый квас хранить в холодильнике.

Квас из листиков черной смородины и малины

Этот квас показан при гипертонии, анемии, а также как профилактическое средство болезни Альцгеймера, заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета.

250 г сухарей из ржаного «Бородинского» хлеба
3,5 л воды
50 г меда из донника
100 г сахара
10 г дрожжей
10 г изюма
3 листа черной смородины
3 листа малины

Листья смородины и малины измельчить, залить 500 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 1 часа. Оставшуюся воду довести до кипения, залить ею сухари и настаивать в течение 10 часов, затем процедить, добавить мед, сахар, разведенные в небольшом количестве воды дрожжи, настой листьев и оставить в теплом месте на 5–6 часов.

Когда на поверхности появится пена, снять ее, слить квас с осадка, перелить его в бутылки, предварительно положив в каждую несколько ягод изюма, закупорить и охладить. Квас готов.

Ягодный квас при малокровии

Он хорошо поможет при малокровии, атеросклерозе, гипертонии, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

1,5 кг ягод малины
500 г ягод красной смородины
1,5 кг сахара
200 мл лимонного сока
8 л воды
10–20 г дрожжей
20 г изюма

Ягоды малины и красной смородины размять с помощью деревянной толкушки, залить кипящей водой, добавить сахар, все хорошенько размешать и оставить на 12 часов в теплом месте, накрыв крышкой.

По истечении указанного времени полученный настой процедить через марлю, добавить дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, свежеотжатый лимонный сок, изюм и оставить на 12–16 часов при комнатной температуре. Когда на поверхности сусла сформируется пена, готовый квас процедить еще раз, разлить по бутылкам, хорошенько закупорить и поместить в прохладное место.

Через сутки квас готов! Вызревший напиток хранить в холодильнике.

Клубнично-крыжовенный «гречишный» квас

Квасы из клубники и крыжовника рекомендуются при гипертонии, ишемической болезни сердца, анемии. Они очищают и укрепляют стенки сосудов и улучшают функции кроветворения.

1 кг клубники
200 г крыжовника
250 г гречишного меда
5 л воды
20 г изюма

Очищенную от чашелистиков клубнику и крыжовник размять, залить водой, довести до кипения и оставить под крышкой до остывания. Затем отвар процедить, смешать с медом и изюмом и оставить в теплом месте.

Когда на поверхности сусла появится стойкая пена, жидкость слить, процедить ее еще раз, разлить по бутылкам, закупорить и

охладить. Через сутки квас готов! Хранить его нужно в холодильнике.

Смородинно-крыжовенный квас с крапивой

Квас из сока красной смородины – хорошее средство для профилактики инфарктов и инсультов. Он чистит сосуды, понижает свертываемость крови, укрепляет стенки сосудов и делает их эластичными. Содержащийся в крапиве хлорофилл является прекрасным тонизирующим и стимулирующим весь организм средством, которое повышает тонус сердечно-сосудистой системы и дыхательного центра.

1 л сока из красной смородины
200 мл сока крыжовника
100 г листьев крапивы
350 г сахара
50 г гречишного меда
4 л воды
10 г дрожжей

Воду довести до кипения, всыпать в нее сахар, перемешать и остудить. Листья крапивы залить стаканом кипятка, хорошенько укутать и дать настояться 2–3 часа. Сахарный сироп перелить в большую эмалированную, стеклянную или деревянную емкость, добавить свежеотжатые соки красной смородины и крыжовника, мед, дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, настой крапивы, перемешать и оставить в теплом месте на 2–3 суток.

Когда на поверхности сусла появится пена, процедить, разлить по бутылкам, закупорить и охладить. Через 5–6 часов квас готов к употреблению. Хранить его в холодильнике не более 3–4 недель.

Яблочные квасы

Рецептов яблочных квасов – великое множество. И польза их огромна, ведь в яблоках – очень много витаминов и минералов, в частности С, B_1, B_2, Р, Е, марганец и калий.

Яблоко содержит много железа, от которого зависит нормальное кроветворение, и много клетчатки. Яблоко благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, печени и почек. А пектин, которого тоже много в яблоке,

улучшает цвет лица и, по мнению ряда специалистов, способствует молодости кожи.

Гемоглобинный яблочный квас

Этот квас повышает уровень гемоглобина в крови и особенно показан при гипертонии.

1 кг яблок
70 г изюма
5 л воды
200 г сахара
150 г гречишного меда
10 г дрожжей

Яблоки вымыть, нарезать ломтиками, залить водой, добавить сахар, мед, изюм, дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, и оставить в теплом месте на 7–10 часов.

Далее квас процедить, перелить в чистую емкость и держать при комнатной температуре еще 3 дня. После этого разлить по бутылкам и закупорить.

Квас хранить в холодильнике.

Яблочно-грушевый квас из сухофруктов

Он хорошо укрепляет стенки сосудов и снижает повышенную проницаемость стенок при заболеваниях кровеносной системы, а также способствует выведению шлаков из организма.

300 г сушеных яблок
100 г сушеных груш
4 л воды
200 г сахара
10 г дрожжей

Сушеные яблоки и груши залить водой, довести до кипения, снять с плиты и оставить на 3 часа под крышкой, после чего процедить, добавить сахар, дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, и оставить в теплом месте на 2–3 дня.

Когда на поверхности кваса появится пена, опять процедить, разлить по бутылкам, закупорить. Квас хранить в холодильнике.

Универсальный яблочный квас

Он прекрасно действует для профилактики и лечения гипертонической болезни, атеросклероза, при заболеваниях печени, излишнем весе и подагре.

1,5 кг яблок
200 г липового меда
200 г сахара
5 л воды
50 мл лимонного сока
50 мл апельсинового сока
50 г изюма
2–3 сухаря из ржаного хлеба
5 г дрожжей

Яблоки нарезать тонкими ломтиками, залить их подогретой кипяченой водой и оставить на сутки. Затем в настой добавить соки апельсина и лимона, сахар, мед, дрожжи и держать в теплом месте в течение 2–3 дней.

Когда на поверхности кваса появится пена, жидкость слить, процедить ее через сложенную в несколько слоев марлю, разлить по бутылкам, предварительно добавив в каждую по нескольку ягод изюма, и хорошенько закупорить.

Поместить емкости с напитком в вертикальном положении в прохладном помещении и оставить еще на 2–3 дня. После этого квас готов! Хранить его нужно в холодном месте.

Яблочный квас с соком черноплодной рябины

Такой квас рекомендуется при гипертонической болезни, различных нарушениях свертываемости крови, кровотечениях, ревматизме, сахарном диабете и аллергических заболеваниях. Кроме того, квас снижает уровень холестерина в крови, очищая тем самым кровеносные сосуды и препятствуя развитию атеросклероза и тромбоза.

2 кг яблок
10 л воды
600 г сахара
200 г меда из подсолнечника
400 мл сока черноплодной рябины
20 г изюма
20 г дрожжей

Яблоки нарезать тонкими ломтиками, залить водой, довести

до кипения и варить 5–10 минут, после чего остудить и процедить. В отвар добавить сахар, мед, разведенные небольшим количеством теплой воды дрожжи, сок рябины и оставить в теплом месте на 2–3 дня.

Когда на поверхности сусла появится пена, жидкость слить, процедить, разлить по бутылкам, предварительно добавив в каждую несколько ягод изюма, и закупорить. Бутылки с квасом оставить в холодном месте на 2 суток. Готовый квас хранить в холодильнике.

• Черноплодная рябина содержит богатый комплекс витаминов, минералов, а также сахара и пектины. Пектиновые вещества выводят из организма тяжелые металлы и радиоактивные вещества, удерживают и выводят различные виды патогенных микроорганизмов, нормализуют функционирование кишечника, устраняют спазмы и оказывают желчегонный эффект. Черноплодная рябина способствует укреплению стенки сосудов, нормализует артериальное давление и снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу печени и эндокринной системы, а также повышает иммунитет.

Лимонно-мятный квас

Лимонные квасы полезно употреблять при атеросклерозе, стенокардии, ишемической болезни сердца, анемии. Они чистят сосуды, улучшают кровообращение, снижают свертываемость крови, препятствуя возникновению тромбоза, способствуют образованию эритроцитов, питают сердечную мышцу и значительно облегчают работу сердца.

Этот квас – прекрасное профилактическое и лечебное средство при атеросклерозе. Кроме того, он обладает болеутоляющими и сосудорасширяющими свойствами, а также способен снимать учащенное сердцебиение и стимулировать деятельность сердца и кровообращение.

150 г лимонов
500 г сахара
5 л воды
10 г дрожжей
5 г мяты перечной

Воду довести до кипения, всыпать в нее 400 г сахара и перемешать. Лимоны нарезать тонкими ломтиками, не очищая от кожуры, затем растереть их со 100 г сахара, положить в остуженный до 30–40 градусов сироп, добавить дрожжи,

нарезанные листики мяты и оставить в теплом месте на 12–15 часов.

Когда над суслом появится пена, жидкость процедить, перелить в бутылки, закупорить и охладить. Квас готов к употреблению.

Клюквенные квасы

Квасы из клюквы, а также клюквенные квасы с различными добавками, укрепляют стенки кровеносных сосудов, очищают их от холестерина, препятствуя возникновению атеросклероза и тромбоза, нормализуют давление, лечат анемию.

Клюквенный квас с грушевым соком и медом

Этот квас показан при любых заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Снижает уровень холестерина в крови, нормализует давление, укрепляет сердце и сосуды.

300 г ягод клюквы
100 мл грушевого сока
250 г сахара
50 г меда из белой акации
4 л воды
10 г дрожжей
5 г травы чабреца
10 г изюма

Ягоды клюквы размять, залить кипятком и варить 5–10 минут, после чего отвар процедить, добавить сахар, траву чабреца, довести до кипения и остудить. Затем добавить грушевый сок, разведенные небольшим количеством теплой воды дрожжи, мед и оставить в теплом месте на 1–2 суток.

Когда на поверхности сусла появится пена, жидкость слить, процедить, разлить по бутылкам, положив предварительно в каждую изюм, закупорить и охладить. Хранить в холодильнике не более 3–4 недель.

Клюквенный квас с душицей

Квас показан при гипертонии, болезнях кроветворения, анемиях. Его лечебное действие аналогично предыдущему квасу.

500 г ягод клюквы
500 г сахара
5 л воды
10 г дрожжей
10 г изюма
23 сухарика из ржаного хлеба
10 г травы душицы обыкновенной

Ягоды клюквы размять, залить теплой кипяченой водой, всыпать сахар, добавить дрожжи, изюм, траву душицы и оставить в теплом месте для брожения на 1 день. Затем квас процедить, разлить по бутылкам, закупорить, подержать в теплом месте еще 8 часов. Готовый квас охладить и хранить в холодильнике.

Квас с апельсиновым соком

Он защищает от развития любых заболеваний сердца, очищает кровеносные сосуды, препятствуя возникновению атеросклероза и тромбоза, рекомендован при гипертонической болезни.

400–500 мл апельсинового сока
30 г апельсиновой цедры
350 г сахара
50 г меда из белой акации
7 л воды
10 г изюма
20 г дрожжей
10 г мяты перечной

Воду довести до кипения, всыпать в нее сахар, перемешать до растворения кристаллов, остудить. В сахарный сироп добавить апельсиновый сок, натертую на мелкой терке цедру, мед, измельченные листики мяты, дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, и оставить в теплом месте на 2–3 суток.

После этого квас процедить через сложенную в несколько слоев марлю, разлить по бутылкам и положить в каждую по несколько ягод изюма. Емкости с квасом хорошенько закупорить и охладить. Квас готов! Хранить его в холодильнике.

Квас из плодов и цветков шиповника

Это замечательный лекарь заболеваний сердечно-сосудистой системы. Он обладает поливитаминным, желчегонным, слабым мочегонным свойствами. Кроме того, понижает кровяное давление, стимулирует выработку красных кровяных телец, укрепляет сосудистую стенку и улучшает аппетит.

400 г сухих плодов шиповника
50 г сухих цветков шиповника
200 г сахара
3–4 л воды
100 мл лимонного сока
10 г дрожжей
10 г изюма

Воду довести до кипения, всыпать в нее сахар и варить в течение 10 минут, после чего остудить, залить ею плоды и цветки шиповника, оставить на 3–4 часа при комнатной температуре. В настой шиповника добавить свежеотжатый лимонный сок, дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, и оставить в теплом месте на 2–3 суток.

Как только на поверхности сусла появится стойкая пена, жидкость слить, процедить ее через ткань, разлить по бутылкам, предварительно добавив в каждую по несколько ягод изюма, хорошенько закупорить и охладить. Готовый квас хранить в холодильнике.

Квас из ягод земляники от «плохого» холестерина

Этот квас полезен при гипертонической болезни, малокровии, ишемической болезни сердца. Он эффективно очищает стенки сосудов от «плохого» холестерина, улучшая кровообращение.

1 кг ягод земляники
50 г гречишного меда
100 г сахара
3 л воды
50 мл лимонного сока
5 г листьев мелиссы
3 звездочки гвоздики
10 г изюма

Ягоды земляники вымыть, удалить плодоножки, размять деревянной толкушкой, залить водой, добавить мелиссу и

гвоздику, довести до кипения, после чего снять с плиты и настаивать под крышкой в течение 1 часа.

Отвар процедить через сложенную в несколько слоев марлю, добавить сахар, мед, сок лимона, перемешать, еще раз процедить, разлить по бутылкам (не наполняя их до верха), положить в каждую изюм и хорошенько закупорить. Емкости с квасом поместить в холодильник на неделю в вертикальном положении. Лечебное средство готово! Вызревший квас хранить в прохладном месте.

Вишневый квас с мелиссой и медом

Этот квас помогает при любых заболеваниях сердечнососудистой системы; он понижает артериальное давление и рекомендуется при атеросклерозе. Кроме того, квас полезен при болях в сердце, аритмии, любых нарушениях сердечного ритма.

2 кг вишни
4 л воды
100 г сахара
50 г цветочного меда
20 г изюма
10 г дрожжей
10 г листьев мелиссы

Из вишни удалить косточки, залить водой, довести до кипения и варить 10–15 минут. Полученный отвар процедить, добавить мелиссу, сахар, перемешать, остудить, положить мед, изюм, дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, и оставить в теплом месте на 1–2 суток.

Когда на поверхности кваса появится стойкая пена, жидкость слить, процедить, разлить по бутылкам, закупорить и охладить. Квас готов!

Ягодный ландышевый квас

Этот квас является замечательным профилактическим и лечебным средством при сердечной недостаточности, неврозах сердца, аритмии, тахикардии, миокардите. Напиток благоприятно влияет на сердечную деятельность, уменьшает отеки, успокаивает центральную нервную систему.

1 кг ягод малины
200 г ягод черной смородины
20 г цветков ландыша
5 л воды
250 г лугового меда
20 г изюма
2–3 сухаря из ржаного «Бородинского» хлеба

Ягоды малины и черной смородины размять, залить водой, довести до кипения, после чего снять с плиты, остудить, процедить. Цветки ландыша залить стаканом горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15–20 минут, затем оставить настаиваться на 40–45 минут. Сырье отжать, настой процедить.

Отвар ягод перелить в большую эмалированную, стеклянную или деревянную емкость, добавить мед, изюм, сухари, настой ландыша и оставить в теплом месте на 2–3 суток.

Когда на поверхности сусла появится пена, жидкость процедить еще раз, разлить по бутылкам, закупорить и поместить в прохладное место еще на 2–3 суток. Квас готов!

Квас «Волжский» с каштаном

Этот квас показан при любых заболеваниях сердечнососудистой системы, он улучшает питание мышц за счет укрепления стенок капилляров, снижения вязкости крови, увеличения кровенаполнения и тонуса вен.

1 кг ячменного солода
1 кг ячменной муки
1 кг ржаной муки грубого помола
6 л воды
50 г дрожжей
100 г сахара
10 г листьев каштана
10 г плодов каштана
30 г изюма

Из ячменной и ржаной муки замесить тесто, добавив горячей воды и тщательно размешав до однородной массы консистенции густой сметаны. Поместить в теплое место, можно в предварительно разогретую и выключенную духовку, на 5–6 часов. Листья и плоды каштана хорошо размельчить, смешать, переложить в эмалированную посуду и залить 3 стаканами

горячей воды. Держать на водяной бане 30 минут.

Тесто переложить в большую эмалированную или деревянную емкость, добавить солод, залить теплой оставшейся водой, хорошо размешать и оставить в теплом месте на 12–15 часов. Затем положить в емкость с суслом сахар, дрожжи, влить каштановый настой, размешать.

Оставить сусло при комнатной температуре на трое суток. Затем квас слить, процедить и разлить по бутылкам, добавив в каждую несколько ягод изюма, закупорить и охладить. Квас хранить в холодильнике не больше недели.

Повышаем иммунитет

В России квас всегда был средством восстановления сил при физических нагрузках и общем истощении, средством для поддержания высокого иммунитета, вкусным способом борьбы с авитаминозом – и все это благодаря присутствию в живом квасе целого ряда полезных веществ и минералов.

Многие квасы из главы 2, как то «Монастырский» квас», имбирный, лимонно-медовый, свекольный, «Классический» базовый квас из ржаного хлеба, квас с шиповником, сухарно-лимонный, апельсиновый, смородиновый, рябиновый, клюквенный, капустный, виноградный, «Квас “Кислые щи”», а также все квасы, в состав которых входит мед, шиповник, повышают иммунитет и устраняют авитаминоз, служат профилактикой простуд и гриппов, помогают восстановлению после болезней.

Кроме того, уникальным иммуностимулирующим средством является «Банановый квас», рецепт которого приведен в главе 4 «Целительные квасы Бориса Болотова», а также квасы Болотова из облепихи, плодов каштана, шиповника и боярышника. Квасы из главы 5 также работают на повышение иммунитета организма.

Добавим к ним рецепты фруктово-ягодных и других, очень полезных и вкусных квасов.

Квас «Сборный»

Это профилактическое средство от гриппа и простуд, великолепно укрепляет иммунитет. Желательно пить все лето.

500 г малины
250 г черной смородины
250 г черники
4 л воды
600 г сахара
30 г изюма

Ягоды очистить, промыть и размять в эмалированной, стеклянной или деревянной посуде. Отдельно сварить сахарный сироп. Залить ягоды теплым сиропом, размешать, накрыть марлей и на сутки оставить при комнатной температуре.

Спустя сутки дважды процедить и разлить по бутылкам, добавить в каждую несколько изюминок. Плотно закупорить

крышками. Поставить на холод на 10–14 дней. После этого квас можно пить.

• Как мы видим, в составе этого кваса – черная смородина, которая чрезвычайно богата витаминами и минералами; в ней есть витамины В, Р, Е, К, каротин (витамин А), пектины, сахара, фосфорная кислота, дубильные вещества, эфирное масло, соли фосфора, железа и калия.

Малина содержит органические кислоты, пектины, сахара, клетчатку, эфирные масла, минералы (очень много железа). Ягоды малины также богаты витаминами: А, B_1, B_2, B_9 (фолиевая кислота), С, РР, бетаситостерином, обладающим противосклеротическими свойствами. В ягоде находятся также кумарины, которые нормализуют свертываемость крови, и антоцианы, которые борются с атеросклерозом и укрепляют стенки сосудов.

Черника – беспрецедентный кладезь антиоксидантов, веществ, которые препятствуют процессам окисления в организме, а именно эти процессы вызывают старение. Кроме того, черника особенно богата углеводами, а также минералами и витаминами. В ней есть калий, кальций, фосфор, магний, натрий, медь, железо, витамин С, витамины B_1 и B_6, витамин РР, а также пантотеновая кислота. К тому же черника богата пектинами, которые способны вычищать кишечник от продуктов разложения, шлаков и даже солей тяжелых металлов.

Лимонный квас от простуды

Прекрасное средство для профилактики простуд и вирусных заболеваний, для восстановления иммунитета после болезни.

500 г лимонов
6,5 л воды
25 г дрожжей
600 г сахара или 400 г меда
50 г изюма

Лимон мелко нарезать вместе с кожурой, удалить косточки, залить небольшим количеством воды и варить до тех пор, пока кожура не станет мягкой. Отвар остудить, добавить 6 л кипяченой воды, положить дрожжи, перемешать. Оставить смесь в теплом месте. Как только она забродит, ее нужно процедить, добавить сахар или мед, разлить в бутылки, в каждую добавить несколько изюминок и плотно закупорить.

Хранить в холодном месте. Через сутки квас можно пить.

• Квас с лимоном с любыми добавками – это

иммуностимулятор, а также чудесное профилактическое и лечебное средство при простудах и вирусных заболеваниях. Этими же качествами обладают лимонный и сухарно-лимонный квасы, рецепты которых приведены в главе 2.

Яблочный квас с гвоздикой

Этот квас, доступный зимой, повышает иммунитет, служит профилактикой заболеваний органов пищеварительной системы, поражений слизистой оболочки полости рта. Кроме того, обладает противопаразитарными свойствами.

2 кг яблок
40 г гвоздики
6 л воды
500 г сахара
30 г дрожжей

Яблоки мелко нарезать вместе с кожурой и сердцевиной, положить в большую эмалированную или деревянную посуду, залить 6 л кипятка, добавить гвоздику и дрожжи. Поставить смесь в теплое место.

Когда смесь забродит, нужно ее хорошенько процедить. В напиток добавить сахар, хорошо размешать и разлить по бутылкам. Хорошо закупоренные бутылки с напитком хранить в холодном месте. Через сутки квас готов к употреблению.

Квас березовый «Тонизирующий»

Он является прекрасным общеукрепляющим и тонизирующим средством. Его полезно пить при авитаминозах, аллергических заболеваниях, камнях в почках, проблемах с мочевым пузырем, а также при авитаминозах и аллергиях; является прекрасным общеукрепляющим и тонизирующим средством.

5 л березового сока
10 г горелых корочек хлеба
100 г дубовой коры
20 г листьев вишни

Горелые корочки хлеба поместить в марлевый мешочек. Березовый сок перелить в эмалированную или деревянную емкость, опустить хлебные корочки в сок и оставить на 2–3 суток

в теплом месте для брожения. По истечении этого времени добавить в сусло дубовой коры и листьев вишни и снова поместить в теплое помещение на две недели.

После этого жидкость слить, процедить через густое сито или марлю, сложенную в несколько слоев, перелить в бутылки и охладить. Квас готов к употреблению. Вызревший напиток может храниться на холоде всю зиму.

Медовый клюквенный квас

Прекрасное средство для стимулирования иммунитета, борьбы с авитаминозом, показан при туберкулезе или в реабилитационном периоде после этого заболевания. Обладает хорошим действием при лечении нефрита: квас не только поражает болезнетворные микроорганизмы, но и усиливает лечебный эффект применяемых антибиотиков.

500 г клюквы
6 л воды
30 г дрожжей
500 г меда
30 г изюма

Ягоды промыть, поместить в эмалированную, стеклянную или деревянную посуду, размять, залить небольшим количеством воды, довести до кипения и подержать на огне еще 5 минут. Далее клюквенный отвар остудить, залить оставшейся теплой кипяченой водой, добавить мед, дрожжи и перемешать. Оставить напиток на сутки при комнатной температуре.

Забродившую смесь процедить и разлить по бутылкам, добавив в каждую из них несколько изюминок. Плотно закрыть крышками и выставить на холод. Через 2–3 суток квас можно пить.

• Клюква обладает способностью повышать содержание в организме так называемого «правильного» холестерина и антиоксидантов.

Вкусная помощь при проблемах с желудочно-кишечным трактом, печенью и почками

К проблемам в работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) приводят как нерациональное питание, в том числе употребление недоброкачественных трудноперевариваемых продуктов, так и длительные перерывы в еде. В последнем случае сильное выделение желудочного сока воздействует в пустом желудке на слизистые оболочки, вызывая их раздражение или воспаление. Если это происходит часто, возникают хронические заболевания.

Чтобы этого не случилось, нужно пить квас в перерывах между едой. Квас снимет острое чувство голода, да и желудочный сок попадет не в пустой желудок. Ведь питательная ценность кваса значительна. Не зря именно квас в старину крестьяне брали в поле, утоляя им не только жажду, но и отчасти голод. Конечно, напитком невозможно полностью насытиться, а вот снять острое чувство голода – вполне.

Переедание тоже может привести к расстройствам пищеварения: желудок переполнен пищей, что требует и повышенной выработки желудочного сока. К сожалению, не у каждого человека в такой ситуации железы способны выработать нужное количество ферментов. В результате происходит задержка процессов желудочного и кишечного пищеварения, возникают застойные явления, пищевые продукты расщепляются не полностью.

С этой проблемой тоже поможет справиться квас, богатый полезными бактериями и ферментами. Квас улучшает усвоение пищи, благоприятно влияя на моторику и всасывающие свойства кишечника, стимулирует выделение желудочного сока.

Иногда снижение секреции желудка и нарушение функции печени возникают из-за нехватки витаминов и минералов. Квас решит и эту проблему, являясь настоящей кладовой минералов, витаминов, легкоусваиваемых углеводов, растительных ферментов, клетчатки с пищевыми волокнами, гормонов и т. д. Не зря в старину именно квасом спасались в беднейших семьях от авитаминоза и цинги.

Многие квасы не только вкусны, но и успешно лечат больные желудки и другие проблемы, связанные с пищеварением.

Клубничный квас («Клубничная радость» из главы 2) очень полезен при заболеваниях желудка и желчно-каменной болезни. Также он подавляет жизнедеятельность болезнетворных бактерий

в кишечнике.

При проблемах с пищеварением показан квас из малины и красной смородины с лимонным соком («Ягодный квас при малокровии»), описанный ранее в этой же главе, при заболеваниях печени – универсальный яблочный квас, и там же есть рецепт кваса из плодов и цветков шиповника, обладающего желчегонным и слабым мочегонным свойствами.

Пшенные квасы (их рецепты даны в главе 5) рекомендуются при болезнях печени, изжоге, повышенном газообразовании и связанных с ним болях в животе, овсяно-медовый – является превосходным профилактическим и лечебным средством при расстройствах пищеварения.

Вы можете приготовить лекарство из медово-помидорного кваса из главы 2. Он усиливает перистальтику кишечника и образование желудочного сока, повышает аппетит, уничтожает болезнетворные микроорганизмы (сальмонеллы и дизентерийные палочки) в кишечнике, способствует его очищению от шлаков.

Хорошо стимулируют вялое пищеварение медовый душистый и крапивные квасы. Аналогичное благоприятное воздействие на работу желудка и кишечника оказывает калиновый квас с чабрецом и медом (описан в 3 главе).

«Монастырский» квас из главы 2 в старину считался прекрасным профилактическим средством при несварении желудка и повышенном метеоризме. Хлебный квас с шиповником (рецепт – во 2 главе) славится своим хорошим желчегонным действием и к тому же улучшает аппетит.

При холецистите, заболеваниях желудка и кишечника хорошо помогают любые хлебные квасы с чистотелом: при брожении кваса нужно добавить в него горсть травы чистотела, предварительно завязанной в двухслойный марлевый мешочек. Пить такой квас нужно по полстакана 3–4 раза в сутки за полчаса до еды. Можно приготовить такой квас по рецепту Бориса Болотова (глава 4). Как и квасы на березовых почках, из пиона (марьиного корня), шафрана, квас из тарактогеноса Курца, дягиля и бедренца.

Яблочный «дуэт» с акациевым медом

Этот квас рекомендуется при запорах, вялом пищеварении, хроническом колите и холецистите. Он является хорошим желчегонным средством.

500 г кислых яблок

200 г сладких яблок
200 г сахара
100 г меда из белой акации
3 л воды
20 г дрожжей
10 г изюма

Яблоки нарезать ломтиками, залить водой, довести до кипения и варить 5–7 минут, после чего всыпать сахар и снова довести до кипения. Полученный отвар остудить до 30 °С, добавить мед, дрожжи и оставить в теплом месте для брожения. Через 2 дня процедить, разлить по бутылкам, добавив в каждую из них несколько ягод изюма, и закупорить.

Квас хранить в холодильнике.

Ржаные квасы

Ржаные квасы всегда поддерживали желудки (и не только их) в норме. Секретарь антиохийского патриарха Макария, который совершил в XVIII веке путешествие в Московию, писал, что «*в России люди пьют квас вместо воды, а посему никогда не болеют болезнями, от дурной воды происходящими*».

Медовый квас из ржаного хлеба

Квас из ржаного хлеба – прекрасное профилактическое и лечебное средство практически при любых нарушениях пищеварения. Он восстанавливает полезную кишечную микрофлору.

200–300 г ржаного «Бородинского» хлеба
50 г сахара
2,5 л воды
30 г цветочного меда
10 г изюма

Хлеб нарезать кусочками, положить в трехлитровую банку вместе с изюмом, залить до горлышка теплой кипяченой водой, всыпать сахар и держать в теплом месте 2 дня, после чего добавить мед и оставить еще на 1 сутки.

Готовый квас процедить, разлить по бутылкам, закупорить и поместить в холодильник, в котором хранить не более 2 недель.

Ржаной укропный квас

Такой квас рекомендуется при любых нарушениях пищеварения, повышенном газообразовании, запорах и колитах. Он повышает секрецию желудочного сока, подавляет гнилостные процессы в кишечнике, выводит из него токсины, а также является желчегонным средством.

500 г сухарей из ржаного «Бородинского» хлеба
250 г сахара
20 г семян укропа
5 л воды
10 г дрожжей

Сухари залить холодной кипяченой водой и оставить на 4 часа. Затем процедить, добавить сахар, семена укропа, дрожжи и держать в теплом месте в течение 2–3 дней.

Когда на поверхности сусла образуется стойкая пена, квас процедить, разлить по бутылкам, закупорить и хранить в прохладном месте в вертикальном положении.

• Укроп – хороший спазмолитик. Кроме того, он нормализует давление и делает сосуды эластичными.

Квас из ржаных сухарей с хмелем

Это отличное средство при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока. Квас налаживает работу пищеварительной системы в целом.

100 г ржаных сухарей
200 г сахара
2,5 л воды
10 г дрожжей
5 г изюма
20 г шишек хмеля

Ржаные сухари положить в трехлитровую банку, всыпать сахар, дрожжи, изюм, залить все теплой кипяченой водой, перемешать и настаивать в теплом месте в течение суток. Затем квас процедить, добавить в него шишки хмеля и настаивать 8–10 часов.

Готовый квас снова процедить, разлить по бутылкам и охладить.

Ржаной квас с хреном и тмином

Квас из ржаных сухарей, меда и хрена улучшает работу желудочно-кишечного тракта, усиливает аппетит, рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока.

Важно! *При заболеваниях пищеварительного тракта, протекающих в острой форме, этот квас противопоказан.*

300 г ржаных сухарей
8 л воды
200 г хрена
1 кг сахара
350 г гречишного меда
50 г дрожжей
10 г семян тмина
200 г изюма

Воду довести до кипения, залить ею ржаные сухари и оставить на 5–6 часов. Затем процедить, добавить дрожжи, сахар, тмин, натертый на крупной терке хрен. Поместить в теплое место на 5 часов. Еще раз процедить, добавить изюм и мед, перемешать и оставить в холодном месте на несколько дней.

Готовый квас разлить по бутылкам и хранить в вертикальном положении в холодильнике не более недели.

Рисовый квас при расстройствах пищеварения

Этот квас хорош как для профилактики, так и как лечебное средство.

Важно! *Квас не рекомендуется пить людям с предрасположенностью к запорам.*

150 г риса
2 л воды
10 г изюма
100 г сахара
50 г лугового меда

В стеклянную банку налить теплую кипяченую воду, всыпать рис, сахар, изюм, добавить мед, перемешать, накрыть емкость марлей и оставить в теплом и хорошо освещенном месте на 2–3

дня.

Перебродивший квас процедить, разлить по бутылкам, закупорить и хранить в холодильнике не более 5 дней.

• Квасы из риса рекомендуются при диарее, дисбактериозе и нарушениях пищеварения в целом. Кроме того, они чистят печень и кишечник (приведены в главе 5).

Рябиновый квас с гречишным медом

Квас из рябины необходимо пить при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, повышенном газообразовании и процессах брожения в кишечнике. Рябиновый квас подавляет жизнедеятельность многих вредных микроорганизмов – грибков, стафилококков, сальмонелл и др. Кроме того, он обладает желчегонными свойствами.

500 г ягод рябины красной
200 г сахара
2 л воды
5 г дрожжей
30 г гречишного меда

Рябину бланшировать в кипящей воде в течение 3 минут, после чего откинуть на дуршлаг. Залить ягоды водой, довести до кипения и держать на огне 10 минут, затем процедить, в отвар всыпать сахар, перемешать, слегка остудить, добавить мед и дрожжи, разлить по бутылкам, закупорить и держать в прохладном месте 3 дня. Готовый квас еще раз процедить. Напиток хранить в холодильнике.

• Еще один рецепт рябинового кваса приведен в главе 2.

Квас на пшеничных отрубях

Такой квас рекомендован при вялом пищеварении, полезен при нарушении работы печени, хроническом гастрите, энтероколите, гастродуодените.

Важно! *Пить этот квас при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, протекающих в острой форме, нельзя.*

250 г пшеничных отрубей
100 г сахара
30 г цветочного меда

1,5 л воды
10 г дрожжей
50 г апельсиновой цедры
10 г изюма

Отруби выложить в эмалированную емкость, залить крутым кипятком, затем поместить на плиту и довести до кипения на маленьком огне. Отвар с отрубями остудить, добавить в него апельсиновую цедру, сахар, мед, дрожжи и оставить в теплом месте на сутки для брожения.

Готовый квас процедить, разлить по бутылкам, предварительно поместив в каждую несколько ягод изюма, закупорить и хранить в холодильнике.

Сливовый квас с медком

Сливовый квас полезен при склонности к запорам, а также при атонии кишечника. Он усиливает желчевыделение и секрецию желудочного сока, повышает аппетит.

1 кг сливы сорта «ренклод»
5 л воды
100 г сахара
100 г цветочного меда
2–3 сухаря из ржаного хлеба
20 г изюма

Из слив удалить косточки, мякоть мелко нарезать, залить водой и довести до кипения, после чего настаивать в течение 2–3 часов. Затем отвар процедить, добавить сахар, мед, сухари, изюм и оставить в теплом месте на 2–3 дня.

Готовый квас процедить, разлить по бутылкам, закупорить и хранить в холодном месте.

Ароматный квас с черносливом

Как и предыдущий, этот квас обладает слабительным эффектом, он усиливает выделение желчи и желудочного сока, тем самым улучшая пищеварение.

200 г чернослива
5 л воды
250 г сахара

50 г меда из разнотравья
400 г ржаных сухарей
20 г дрожжей

Из чернослива приготовить отвар: залить сухофрукты 2 л воды, довести до кипения и варить 10 минут, после чего процедить через марлю.

Оставшуюся воду довести до кипения, залить ею сухари и через 1 час процедить. Хлебный настой и отвар чернослива соединить, добавить к ним дрожжи, сахар, мед и оставить в теплом месте.

Как только квас перебродит (примерно через 2–3 дня), процедить его через марлю, разлить по бутылкам, тщательно закупорить и хранить в холодном месте.

Медовый вишневый квас

Вишневый квас убивает стафилококки и стрептококки, которые вызывают различные расстройства пищеварения, обладает мягким слабительным эффектом. Кроме того, он повышает аппетит, усиливает перистальтику кишечника, выделение желчи и желудочного сока.

500 г ягод вишни
200 г меда из белой акации
50 г сахара
5 л воды
2–3 сухаря из ржаного хлеба
10 г дрожжей
3 звездочки гвоздики
10 г изюма

Ягоды вишни размять, залить горячей водой и держать в теплом месте в течение 1 дня. Полученный настой процедить, добавить сахар, мед, гвоздику, дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, сухари и оставить для брожения в теплом месте.

Когда на поверхности кваса появится пена, процедить, разлить по бутылкам, предварительно положив в каждую несколько ягод изюма, закупорить и охладить. Через сутки квас готов. Хранить в холодильнике не более 3–4 недель.

• Другой рецепт вишневого кваса описан в главе 2.

Бруснично-клюквенный квас

Клюквенные квасы показаны при болезнях печени и ожирении, а также при гипертонии, болезнях кроветворения, анемии. Их можно приготовить по рецептам этой же главы, а также главы 2. Описанный ниже бруснично-клюквенный квас показан при гастрите с пониженной кислотностью, энтерите, холецистите, дизентерии. Он уничтожает патогенную микрофлору в кишечнике и способствует выведению из него шлаков.

100 г ягод брусники
100 г ягод клюквы
1,5 л воды
100 г сахара
30 г меда
30 г пшеничной муки
10 г дрожжей
10 г изюма

Ягоды клюквы и брусники размять и выжать из них сок. Жмых залить холодной кипяченой водой, довести до кипения и варить 2–3 минуты, после чего процедить, добавить сахар, ягодный сок, перемешать, охладить, всыпать муку, дрожжи, изюм, положить мед, снова перемешать и оставить в теплом месте, плотно закрыв крышкой, на 2–3 дня.

Как только на поверхности кваса появится пена, процедить его, разлить по бутылкам и держать в холодильнике еще несколько дней. После этого квас можно пить.

Квас «Тропики» с морковью

Квасы из моркови благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта в целом. Морковно-медовый квас полезен при любых расстройствах пищеварения.

500 г моркови
5 л воды
10 г дрожжей
200 г сахара
50 г липового меда
10 г изюма

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. В воду всыпать сахар, добавить мед, дрожжи, морковь и держать в теплом месте 1–2 дня, после чего процедить, разлить по бутылкам, положить в каждую изюм, закупорить и хранить в холодильнике.

• Рецепт морковного кваса с пряностями приведен в главе 2.

Свекольный квас с семенами укропа

Свекольные или хлебно-свекольные квасы подавляют жизнедеятельность патогенной микрофлоры в желудочно-кишечном тракте, обладают мягким слабительным эффектом и показаны при запорах. Квас из свеклы с укропом рекомендуется при повышенном газообразовании, он усиливает перистальтику кишечника, выводит из него токсины и шлаки, а также хорошо чистит печень.

Важно! *Свекольный квас нельзя пить при болезнях почек, мочевого пузыря, подагре.*

При острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта нужно уменьшить употребление свекольного кваса, поскольку в свекле содержится щавелевая кислота.

500 г сухарей из ржаного хлеба
5 л воды
500 г свеклы
20 г семян укропа
10 г изюма

Свеклу отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Воду слегка подогреть, залить ею сухари, свеклу, семена укропа и оставить в теплом месте на 2–3 дня. Когда на поверхности кваса появится пена, процедить, разлить по бутылкам, предварительно положив в каждую немного изюма, закупорить и хранить в холодильнике.

• Другие рецепты свекольных квасов приведены в главе 2 и в главе 5.

Грушевый квас от изжоги

Квасы из груш нормализуют работу желудка, печени и поджелудочной железы, избавляют от изжоги, благотворно

влияют на работу кишечника.

Квас из груш и душицы помогает при заболеваниях печени и поджелудочной железы, а также при хроническом гастрите. Он возбуждает аппетит, избавляет от изжоги, выводит из кишечника тяжелые металлы и токсины.

2,5 кг мягких груш
100 г цветочного меда
30 г душицы
10 л воды
50 г изюма
300 г сухарей из ржаного хлеба

Груши вымыть, нарезать тонкими ломтиками, залить водой, добавить мед, душицу, изюм, сухари и держать в теплом месте 2 дня. Когда на поверхности кваса появится пена, процедить, разлить по бутылкам, закупорить и хранить в холодильнике.

• Другой рецепт грушевого кваса – в главе 2.

Осиновый квас для больных почек

100 г измельченной коры осины
1 стакан сахара
1 ч. л. кислой сметаны
2,7 л воды

Залить кору осины, сахар и сметану теплой кипяченой водой. Настаивать квас 2 недели в темном прохладном месте, пить по стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Березово-медовый квас

Этот квас способствует разрушению камней в почках. Его полезно пить при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и желчного пузыря, а также при ревматизме, радикулите, подагре и артрите. Квас очищает кровь, нормализует обмен веществ, удаляет из организма шлаки и токсины, обладает кроветворным и регенерирующим действием, повышает потенцию.

5 л березового сока
200 г меда
20 г дрожжей

20 г изюма

Березовый сок перелить в большую эмалированную или деревянную посуду, подогреть до 30–40 градусов, добавить мед, дрожжи, изюм и оставить в теплом месте на 2 недели для брожения. Когда на поверхности сусла появится стойкая пена, квас перелить в бутылки, закупорить и хранить в холодильнике.

Лечим суставы

Заболевания суставов и позвоночника, к сожалению, широко распространены. Ими страдает каждый третий россиянин. Любое заболевание суставов и позвоночника требует профессионального лечения. Показана лечебная физкультура, различные системы упражнений, массажи, физиопроцедуры. Но и квасы, издавна известные на Руси, тоже помогают при таких недугах.

Из уже описанных ранее при заболеваниях суставов хорошо поможет квас «Петербуржский» с хреном, сложный крестьянский квас на травах. А рисовый квас (глава 5) чистит печень и кишечник.

Прекрасным профилактическим и лечебным средством станет крапивный квас, приготовленный по рецепту из главы 2. Пить его можно несколько раз в день по половине стакана.

Березово-медовый квас из предыдущего раздела показан при ревматизме, радикулите, подагре и артрите. А можно приготовить очень полезный универсальный яблочный квас по рецепту из главы 3.

Или – следующие замечательные напитки.

Квас капустный с изюмом

Капустный квас – хорошее профилактическое и лечебное средство при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Он является источником витаминов и микроэлементов, в частности, нужного для костей кальция.

1 кг свежей капусты
5 л воды
200 г сахара
50 г дрожжей
30 г изюма

С кочана капусты снять верхние листья, нарезать его пластинками шириной 3–4 см. Разложить их на противне и поместить в не очень нагретую духовку. Подсушить капусту, не допуская подгорания. Переложить в эмалированную кастрюлю, залить литром воды и прокипятить 10–15 минут. Отвар процедить, остудить до 30–40 градусов.

Дрожжи развести в небольшом количестве воды, добавить сахар, размешать. В капустный отвар добавить дрожжи,

перемешать и оставить на час в теплом месте. Затем разлить по бутылкам, предварительно положив в каждую немного изюма, закупорить и на сутки оставить при комнатной температуре. Готовый квас хранить в вертикальном положении в холодильнике не более недели.

Ячменно-ржаной квас с огуречной травой

Этот квас – замечательное профилактическое и лечебное средство при заболеваниях суставов и мышц, хорошо снимает усталость, повышает работоспособность.

600 г ржаного солода
200 г ячменного солода
400 г ржаной муки
100 г ржаных сухарей
10 л воды
500 г патоки
50 г меда
100 г сухих листьев огуречной травы (бурачника лекарственного)

Смешать ржаной и ячменный солоды с ржаной мукой, добавить теплой воды и замесить однородное тесто густоты средней сметаны. Оставить на 10–12 часов. Сухие листья бурачника лекарственного залить литром кипятка. Хорошенько укутать и оставить на 5–6 часов. Настой процедить. Переложить тесто в большую эмалированную или деревянную емкость, залить оставшейся водой, предварительно прокипяченной и немного остуженной. Поместить в теплое место на сутки. В сусло добавить измельченные сухари, травяной настой, патоку, размешать и оставить для брожения в теплом месте на 8 часов.

Забродившее сусло сцедить. Гуща может использоваться для приготовления новой порции кваса.

В сусло добавить мед, накрыть марлей или салфеткой и оставить для брожения при комнатной температуре. Через сутки квас разлить по бутылкам и охладить. Готовый напиток можно до месяца хранить в холодильнике, при этом его кислотность с каждым днем повышается.

Медовый квас с девясилом

Великолепное профилактическое и лечебное средство при

заболеваниях суставов.

2,5 л воды
50 г измельченного сухого корня девясила
0,5 кг меда
50 г дрожжей

В 3-литровую банку высыпать корень девясила, добавить мед, дрожжи, доверху залить холодной кипяченой водой, закрыть и поставить в темное место на две недели. Процедить.

Хранить на холоде. Пить два раза в день по полстакана перед едой. Курсы желательно делать весной и осенью.

• Девясил в стародавних русских лечебниках еще называют дивосилом – за его дивные свойства.

Квас из топинамбура

Он хорошо чистит суставы, применяется как профилактическое и лечебное средство при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

0,5 кг топинамбура
2,5 л воды
5 г дрожжей

Клубни тщательно вымыть и нарезать на небольшие кусочки. Залить кипяченой водой комнатной температуры, добавить дрожжи, накрыть салфеткой и убрать в теплое место для брожения.

Через 2–4 суток квас будет готов. На его поверхности может образоваться пленка, ее нужно снять и пить квас по 1 стакану вечером через полчаса после еды. Курс – 2–3 недели.

Хлебный квас с хреном

Такой квас прекрасно поможет при артритах. Им нужно протирать больные места, через несколько дней должно наступить облегчение.

2,2 л хлебного кваса
700 г хрена

Приготовить обычный хлебный квас, добавить к нему

промытый, очищенный и перемолотый на мясорубке корень хрена.

Компресс из свекольного кваса

Рецепты приготовления свекольных квасов описаны в предыдущем разделе, главе 2, главе 5. В любой приготовленный по ним квас нужно добавить по горсти сухой горчицы и соли и прогреть на огне. Далее из раствора делать компресс на ночь на те суставы, которые болят.

Компресс делается так: нужно приготовить мягкую ткань, впитывающую влагу, например, марлю, компрессную бумагу (подойдет полиэтилен), вату (можно фланель или байку), бинт для фиксации компресса. Несколько слоев марли или ткани смочить в приготовленном растворе, немного отжать и приложить к больному месту.

На марлю или ткань положить кусок компрессной бумаги или полиэтилена, который должен быть чуть шире пропитанной ткани, сверху – вату, фланель или байку – шире клеенки. Слои должны быть хорошо прибинтованы, чтобы исключить доступ холодного воздуха, но чтобы при этом не нарушалось кровообращение. После снятия компресса марля должна быть теплой и влажной.

Важно! *Компрессы противопоказаны тем, кто страдает кожными заболеваниями. При повышенной температуре компрессы делать нельзя! При заболеваниях сердечнососудистой системы отнеситесь к процедуре осторожно!*

Компрессы на хлебном квасе

Компрессы на любом хлебном квасе хорошо помогают при болях в пояснице и в суставах, а также при бронхитах, кашле, простуде.

50 мл растительного масла
50 мл красного сухого вина
50 мл яблочного уксуса
100 мл хлебного кваса
1 стакан пшеничной или ржаной муки

Смешать растительное масло, красное вино и яблочный уксус, добавить подогретый квас, залить раствором муку и

замесить тесто. Поместить тесто на больную часть тела, накрыв поверх льняной салфеткой и укутав шерстяным платком. Держать 2 часа.

Квас для лечения дыхательных путей

Наш организм, к сожалению, весьма восприимчив к различным возбудителям инфекционных заболеваний, которые поражают в первую очередь именно органы дыхания. Простуда, грипп, бронхит, ангина – кто из нас не встречался с этими хворями? Квас как иммуностимулятор является мощным профилактическим средством и в этом случае. Кроме того, напиток оказывает и хорошее лечебное воздействие при болезнях дыхательных путей: он помогает снять воспаление слизистых оболочек органов дыхания, отеки, облегчить выведение мокроты, избавиться от кашля, нормализовать температуру тела.

Слизистые оболочки носоглотки, трахеи и бронхов – это преграда номер один на пути инфекции, она защищает организм от проникновения микробов. Однако если организм не может справиться с инфекцией из-за обширного контакта слизистых с воздухом, возникает воспаление в виде знакомых нам симптомов: повышение температуры, насморк и кашель.

Это результат отека слизистой оболочки дыхательных путей. Чтобы снять отек, нужно устранить причину, то есть убить микробы; нужно облегчить симптомы (высокая температура, кашель, насморк, головная боль); и, наконец, нужно помочь организму выстоять и восстановиться после заболевания.

Квас работает по всем трем направлениям как дополнительное лечебное средство к назначенным врачом лекарственным препаратам. Многие квасы, особенно содержащие лечебные травы, отличаются антибактериальным и противовоспалительным действием. Не зря народная медицина издавна использует квас для лечения простуды, лихорадки, бронхита. А академик Борис Болотов для более быстрого выздоровления при заболеваниях дыхательных путей советует делать ингаляции с квасом.

При простуде и гриппе, как и при остальных инфекционных заболеваниях органов дыхания, организм отравляется продуктами жизнедеятельности микробов и вирусов. Чтобы вывести токсины, естественно, нужно много пить. Почему бы не пить квас? Квас благотворно воздействует на все системы и органы человека, в нем много витаминов и минералов, да и пить его приятно!

Напиток успешно применяется при болях в груди, вызванных воспалением легочной оболочки, правда, для этого его нужно не пить, а замешать на нем тесто с добавлением яблочного уксуса, подсолнечного масла и вина. Полученная смесь прекрасно

подходит для согревающего компресса.

При кашле квас тоже неоценим. Квасы, настоянные на таких травах, как мать-и-мачеха, солодка, фиалка, душица, алтей и др., разжижают мокроту и ускоряют ее продвижение по дыхательным путям, то есть увеличивают скорость ее выведения из организма.

Обратите внимание на квас из морской капусты с каркаде из главы 2. Этот необычный квас – замечательная профилактика и лечение при простудных и вирусных заболеваниях органов дыхания в холодное время года. Хорошим средством против простуды и гриппа также станет квас белый «Классический» из главы 5.

Много эффективных лечебных средств вы, опять же, найдете среди болотовских квасов в главе 4. Это квасы из чистотела (показан в виде ингаляций при бронхитах и астме), лечебный квас из фиалки трехцветной, горчичника русского. При заболеваниях горла и легких, астме хорошо поможет квас из шалфея, а также показан валериановый квас.

Спасительным средством при кашле будет квас из болиголова. Хорошее действие при болезнях слизистых оболочек дыхательных путей, воспалительных процессах оказывает квас из дягиля и бедренца.

Возможно, вы выберете подходящий в вашем случае квас из тех, что описаны ниже.

Малиновый антибактериальный квас

Этот квас с малиной и фиалкой душистой полезно пить, предварительно подогрев его, при простуде, гриппе, острых респираторных инфекциях. Он окажет большую помощь при сильном кашле. Напиток обладает потогонными, жаропонижающими, антибактериальными свойствами.

1 кг ягод малины
15 г фиалки душистой
300 г сахара
5 л воды
20 г дрожжей
20 г изюма

Ягоды малины размять деревянной толкушкой, смешать с сахаром и оставить на 10–12 часов. Фиалку размельчить, залить стаканом кипятка, хорошо укутать и настаивать 30–40 минут.

Малину с сахаром переложить в большую эмалированную или деревянную посуду, добавить настой фиалки и дрожжи.

Оставить смесь в теплом месте для брожения.

Когда на поверхности сусла образуется стойкая пена, жидкость слить, процедить, разлить по бутылкам, предварительно положив в каждую по несколько ягод изюма, тщательно закупорить и выставить на холод. Через сутки квас готов! Вызревший напиток хранить в холодильнике.

Медово-фиалковый квас с хмелем

Такой квас – отличное профилактическое и лечебное средство простудных и вирусных заболеваний органов дыхания. Его бактерицидные и противовоспалительные, отхаркивающие и потогонные свойства помогают при пневмонии, бронхите, гриппе, ангине, плеврите и туберкулезе. А хмель успокоит нервную систему.

1 кг меда
10 г фиалкового корня
25 г хмеля
6 л воды
1 зерно кардамона

Мед развести в кипящей воде, варить на медленном огне 1 час, снимая шумовкой всплывающий воск и пену. За 20 минут до окончания варки добавить хмель.

Отвар слить, немного охладить, добавить фиалковый корень и кардамон. Смесь оставить в теплом месте для брожения. Когда на поверхности сусла образуется стойкая пена, процедить и поместить на холод на 2–3 недели. Квас готов! Его нужно разлить по бутылкам, закупорить и хранить в холодильнике.

• Шишки хмеля содержат кумарин, способствующий разжижению крови.

Медово-малиновый квас с корнем солодки

Этот квас – прекрасное противовоспалительное, отхаркивающее, жаропонижающее и потогонное средство. Хорошо помогает при кашле, действует как спазмолитик на гладкие мышцы бронхов. Чрезвычайно полезен при простудных, острых респираторных инфекциях, бронхитах, плевритах и т. д.

500 г малины
100 г корня солодки

200 г гречишного меда
200 г сахара
5 л воды
20 г дрожжей
20 г изюма

Ягоды малины растереть в большой эмалированной емкости, добавить воду, сахар, довести до кипения и оставить в теплом месте на 10–12 часов. Корень солодки размельчить, залить стаканом кипятка и держать на водяной бане 20 минут, после чего дать отстояться 45 минут. Настой процедить, сырье отжать.

В малиновый отвар добавить настой солодки, мед, дрожжи, хорошенько размешать. Поместить сусло в теплое место для брожения на 2–3 суток. Когда над суслом появится стойкая пена, жидкость слить, процедить, разлить по бутылкам, добавив в каждую несколько ягод изюма, закупорить и охладить. Через сутки квас готов к употреблению. Хранить в холодильнике.

Травяной квас при пневмонии

1 стакан измельченного корня девясила или фиалки трехцветной
1 стакан измельченных листьев эвкалипта
1 стакан сосновой хвои
1 стакан сахара
1 ч. л. сметаны
3 л воды

Смешать все ингредиенты, дать смеси забродить при комнатной температуре не менее 2 недель. Процедить, разлить по бутылкам. Пить по 1 стакану перед едой.

Калиновый квас с чабрецом и медом

Этот квас очень хорош при воспалении верхних дыхательных путей, поскольку обладает успокаивающим, обволакивающим и дезинфицирующим действием. Показан при простудных заболеваниях, кашле, бронхите, коклюшах. Кроме того, благоприятно воздействует на работу кишечника.

1 л сока калины
200 г сушеного или свежего чабреца
5 л воды

400 г меда
20 г изюма

Чабрец залить двумя стаканами кипятка и кипятить 5 минут. Процедить, немного остудить, влить сок калины, добавить мед, размешать, разлить по бутылкам, добавив в каждую несколько ягод изюма, закупорить и оставить при комнатной температуре на 2–3 суток. Затем квас поместить в холодное место. Хранить в холодильнике.

Хлебный квас с тмином и медом

Такой квас способствует снижению спазмов гладкой мускулатуры бронхов, отделению слизи и мокроты. Его полезно пить при трахеитах, бронхитах и других воспалительных заболеваниях органов дыхания. Кроме того, квас обладает антисептическим и обезболивающим действием.

2 кг ржаного хлеба
400 г гречишного меда
100 г плодов тмина
6 л воды
30 г черносмородиновых листьев
30 г дрожжей
20 г изюма

Ржаной хлеб разрезать на небольшие кусочки, переложить их в большую эмалированную или деревянную емкость, добавить черносмородиновые листья, мед, залить кипятком, перемешать. Смесь накрыть салфеткой и оставить в теплом месте на 4–5 часов.

Плоды тмина залить двумя стаканами кипятка, плотно закрыть крышкой, укутать и настоять 2–3 часа. Для этих же целей можно воспользоваться термосом. Настой процедить. Сусло слить, добавить дрожжи, настой тмина, выдержать при комнатной температуре 3 часа и выставить на холод.

Когда квас станет кислым, слить его, процедить, разлить по бутылкам, положив в каждую несколько ягод изюма, хорошо закупорить и снова поместить на холод. Через неделю квас можно пить.

Имбирный квас с лимоном

Этот квас является замечательным профилактическим

средством болезней верхних дыхательных путей. Он показан при бронхиальной астме, кашле, коклюше. Кроме того, квас способствует улучшению кровообращения, повышает артериальное давление, обладает потогонными свойствами и великолепно укрепляет иммунитет.

500 г темной патоки
300 г корешков имбиря
100 г лимона
6 л воды
20 г дрожжей

Корешки имбиря измельчить. Лимон разрезать, удалить косточки, переложить в большую эмалированную посуду, залить водой, добавить имбирь. Смесь хорошенько прокипятить, остудить до 30–40 градусов, добавить дрожжи, размешать. Далее накрыть подготовленное сусло салфеткой и поместить в теплое место для брожения.

Когда кусочки лимона поднимутся на поверхность сусла, жидкость слить, процедить, разлить по бутылкам, тщательно закупорить и оставить при комнатной температуре еще на 5 суток. Квас можно пить!

• Имбирь – изумительный иммунокорректор, великолепно действует на обменные процессы, замедляет старение организма, продлевает жизнь.

Старинный суточный квас с редькой и медом

Прекрасное профилактическое и лечебное средство при многих заболеваниях, в том числе и при воспалениях верхних дыхательных путей. Квас способствует разжижению мокроты и выведению ее из легких, очень полезен при кашле и бронхитах.

300 г ржаного хлеба
300 г редьки
200 г меда
5 л воды
20 г дрожжей
30 г изюма

Ржаной хлеб нарезать небольшими кусочками, высушить в духовке, залить литром кипятка, оставить на 2–3 часа. Редьку почистить, натереть на крупной терке, добавить мед, размешать и также оставить при комнатной температуре на 2–3 часа.

Дрожжи развести небольшим количеством теплой кипяченой воды. Размокшие сухари переложить в большую эмалированную, стеклянную или деревянную посуду, добавить редьку с медом, залить оставшейся теплой кипяченой водой, положить дрожжи, все хорошенько перемешать и поставить в теплое место для брожения на сутки.

Затем жидкость процедить, разлить по бутылкам, положив предварительно в каждую несколько ягод изюма, закупорить и охладить. Квас готов к употреблению.

«Украинский» квас с анисом и медом

Этот квас является прекрасным средством от кашля. Кроме того, он повышает иммунитет, поэтому его полезно пить в период сезонных эпидемий гриппа и вирусных респираторных заболеваний.

1 кг ржаного хлеба
300 г меда
100 г семян аниса
6 л воды
50 г лимона
20 г дрожжей

Ржаной хлеб нарезать небольшими кубиками и высушить в духовке. Переложить их в большую эмалированную или деревянную емкость, залить кипятком и настаивать 8–10 часов. Семена аниса залить двумя стаканами кипятка, закрыть крышкой и поставить на кипящую водяную баню на 15–20 минут. Затем смесь снять и настаивать 30–40 минут. Настой процедить и остудить.

Дрожжи развести небольшим количеством теплой кипяченой воды. Лимон нарезать кружочками, вытащить косточки. Хлебное сусло слить, добавить настой аниса, дрожжи, мед, лимон и оставить в теплом месте для брожения на 8–10 часов.

Готовый квас процедить, разлить по бутылкам, закупорить и оставить при комнатной температуре еще на 8–10 часов, затем охладить. Квас готов.

Пшенично-медовый квас с мать-и-мачехой

Этот квас обладает противовоспалительным, противомикробным, легким потогонным и спазмолитическим

действием. Его полезно пить при ларингитах, острых и хронических бронхитах, воспалениях легких, бронхиальной астме. Напиток способствует усилению секреции бронхиальных желез, отхождению мокроты, обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием.

500 г пшеничных сухарей
100 г цветков и листьев мать-и-мачехи
20 г дрожжей
1 ч. л. муки
6 л воды
400 г меда
20 г изюма

Сухари залить кипятком и настаивать в течение 10 часов. Цветки и листья мать-и-мачехи измельчить, засыпать в термос, залить двумя стаканами кипятка и дать настояться в течение 2–3 часов, затем процедить. Дрожжи развести с мукой в небольшом количестве воды. Сухарный настой процедить. В сусло добавить травяной настой, дрожжевую закваску, мед, все перемешать. Оставить в теплом месте на 10–12 часов.

Когда над поверхностью сусла появится стойкая пена, жидкость слить, процедить еще раз, разлить по бутылкам, предварительно положив в каждую несколько ягод изюма, и закупорить. Выдержать напиток при комнатной температуре 3–5 часов. Квас готов к употреблению.

Квас – антидепрессант и средство для укрепления нервной системы

Наша жизнь, к сожалению, переполнена стрессами. Мы возбуждены, раздражительны, не можем успокоиться и заснуть – вплоть до бессонницы, часто чувствуем слабость, утомление, а порой доходит и до нервных срывов, неврозов.

Отличным средством для укрепления нервной системы, снятия эмоционального напряжения, душевных тревог, беспокойства может стать квас. Пословица «попей кваску – разгони тоску» появилась вовсе не случайно! Наши предки всегда пили этот напиток и как средство от усталости, и как бодрящий бальзам, который и сил придаст, и на работу подвигнет.

Многие из уже описанных квасов являются прекрасными тонизирующими средствами или же успокаивающими, которые полезно пить при астении, депрессии, синдроме хронической усталости, бессоннице, активной интеллектуальной и физической деятельности, больших мышечных нагрузках, частых стрессах и нервных напряжениях. Это и квасы с шиповником, кориандром из главы 2, виноградный, крапивный, «морской», «Монастырский», хлебный квас с чабрецом из этой же главы, все лимонные квасы. Хорошим восстанавливающим действием обладают крестьянский травяной и шалфейный квасы из главы 5.

Большую помощь нервной системе окажут ягодные квасы (из черной смородины, яблок, клюквы), ягодный ландышевый квас из главы 3.

Здесь же вы найдете ячменно-ржаной квас с огуречной травой и медом, медово-фиалковый квас с хмелем, имбирный квас с лимоном. Из квасов Бориса Болотова (глава 4) – квасы из пиона (марьиного корня), шафрана, спорыньи.

И еще несколько рецептов квасов, которые позволят оздоровить нервную систему.

Монастырский квас с мятой

Этот квас очень пригодится людям, испытывающим сильные нервные напряжения, а также интеллектуальные и физические перегрузки.

200 г ячменного солода
200 г ржаного солода

200 г ржаной муки
200 г пшеничной муки
5 л воды
20 г дрожжей
50 г свежей мяты

Смешать пшеничную и ржаную муку, заварить кипятком до образования густого теста, остудить, добавить ячменный и ржаной солоды, развести смесь небольшим количеством не очень горячей воды, оставить на час. Затем сусло переложить в большую эмалированную или деревянную посуду, добавить дрожжи, свежую мяту, остаток прокипяченной и остуженной до 30–40 °С воды. Накрыть марлей и поставить в теплое место для брожения.

Как только на поверхности сусла появится пена, жидкость слить, процедить, разлить по бутылкам, закупорить и поставить на холод. Через 3–4 дня квас готов.

***Совет**. Если вас мучает бессонница или расшатаны нервы, можно просто добавить 20 г мяты в марлевом мешочке в 3 л любого готового хлебного кваса. Для вкуса можно всыпать еще две столовые ложки меда.*

Квас «Купеческий»

«Купеческий» квас необходим людям, занимающимся тяжелым физическим трудом или профессиональным спортом. Он помогает избавиться от нервной дрожи, возникающей в ночной период времени. Кроме того, квас хорош как лечебное и профилактическое средство при заболеваниях дыхательной и пищеварительной систем, вызванных нервными расстройствами: астме, несварении желудка, метеоризме.

500 г ржаного солода
500 г ячменного солода
500 г пшеничной муки
500 г гречневой муки
250 г ржаной муки
7 л воды
10 г дрожжей
100 г сахара
30 г мелиссы
20 г изюма

Пшеничную, гречневую и ржаную муку смешать, заварить двумя литрами кипятка, размешать до однородной массы, немного остудить, добавить ржаной и ячменный солод, оставить на 3–4 часа. Мелиссу измельчить, заварить кипятком и дать настояться в течение 2–3 часов.

Смесь муки с солодом переложить в большую эмалированную или деревянную емкость, добавить дрожжи, настой мелиссы, сахар, залить оставшейся водой, предварительно прокипятив ее и остудив до 30–40 градусов. Оставить подготовленное сусло в теплом месте для сбраживания.

Когда на поверхности сусла образуется пена, жидкость слить, процедить, разлить по бутылкам, добавив в каждую несколько ягод изюма, закупорить и выставить на холод. Через сутки квас готов.

Квас придворных лекарей от телесной слабости

Квас очень хорош при большой усталости, его полезно пить после большой физической нагрузки, при прогрессирующей мышечной дистрофии, а также при заболеваниях центральной нервной системы, в частности при полиомиелите и эпилепсии.

1 кг ржаного солода
1 кг ржаной муки
300 г кукурузной муки
100 г пшеничной муки
5 л воды
20 г дрожжей
40 г меда

В пшеничную муку добавить дрожжи, мед, залить стаканом теплой воды, размешать и оставить в теплом месте на 2–3 часа. Ржаной солод, ржаную и кукурузную муку замешать на холодной воде. Предварительно нагреть и выключить духовку. Поместить в нее полученное тесто на сутки. Затем снова прогреть, выключить духовку и вновь поместить в нее тесто еще на сутки.

Выложить тесто в большую эмалированную или деревянную емкость, залить оставшейся кипяченой теплой водой и размешать. Сусло поместить в теплое место на 15 часов. Затем влить дрожжевую закваску и еще раз перемешать. Оставить в теплом месте для сбраживания.

После того как на поверхности сусла образуется пена, жидкость слить и процедить. Разлить по бутылкам, закупорить и охладить. Квас хранить в холодном месте, держа бутылки в

горизонтальном положении.

Полевой восстанавливающий квас

Этот квас показан при сильной мышечной усталости, после больших физических нагрузок или нервного напряжения как хорошее средство для восстановления организма после любого стресса.

400 г пшеничного, ржаного или ячменного солода
400 г пшеничной муки
400 г кукурузной крупы
5 л воды
200 г сахара
20 г дрожжей
20 г изюма

Муку просеять, смешать с кукурузной крупой, добавить сахар и заварить кипятком, хорошо размешать, чтобы получилось однородное тесто средней густоты. Поместить тесто в горячую духовку на 2 часа. Получившийся корж остудить, разрезать на кусочки, добавить солод, дрожжи, залить теплой кипяченой водой, перемешать и оставить в теплом месте для сбраживания при комнатной температуре.

Когда над суслом появится стойкая пена, жидкость слить и процедить. Разлить по бутылкам, предварительно положив в каждую несколько изюмин, закупорить и охладить. Квас готов. Хранить бутылки с квасом в холодильнике в вертикальном положении. Оставшуюся гущу можно использовать для приготовления новой порции кваса.

Царские «Кислые щи» с корнем лопуха

Прекрасное профилактическое и лечебное средство при любой усталости и при болях в мышцах.

400 г ржаного или пшеничного солода
400 г ржаной муки грубого помола
300 г гречневой муки
100 г пшеничной муки
100 г меда
50 г дрожжей
8 л воды

50 г корня лопуха

Ржаную и гречневую муку смешать, заварить литром кипятка, размешать и выдержать в теплом месте 3–4 часа. В пшеничную муку добавить дрожжи, мед, развести одним стаканом теплой воды, накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 2–3 часа.

Корень лопуха измельчить, залить стаканом кипятка и дать настояться в течение 2 часов. Настой процедить.

Тесто из ржаной и гречневой муки переложить в большую эмалированную или деревянную емкость, добавить солод и залить оставшейся горячей водой, перемешать, чтобы не было комочков, и оставить на 10–12 часов. Аккуратно слить отстоянное сусло, добавить дрожжевую закваску, настой лопуха и поместить в теплое место для брожения.

Как только сусло начнет бродить, молодой квас разлить по бутылкам, закупорить и на сутки оставить в теплом месте, затем выставить на холод. Через три дня квас готов.

Квас «Казачий»

Этот удивительно вкусный напиток полезен людям, активно занимающимся интеллектуальной деятельностью, испытывающим частые стрессы, при нервном перенапряжении. Квас замедляет процессы старения организма и поднимает настроение.

400 г ржаного солода
200 г пшеничных сухарей
7 л воды
300 г земляники
300 г патоки
15 г корицы
5 г гвоздики
50 г изюма

Ржаной солод смешать с измельченными пшеничными сухарями, залить небольшим количеством горячей воды, оставить на 2–3 часа при комнатной температуре. Землянику размять, добавить патоку, корицу, измельченные звездочки гвоздики.

Смесь солода с сухарями переложить в большую эмалированную или деревянную посуду, добавить землянику со специями, залить оставшейся водой, предварительно прокипятив ее и немного остудив. Оставить на четверо суток при комнатной температуре.

Отстоявшуюся жидкость слить, разлить по бутылкам,

предварительно положив в каждую по нескольку ягод изюма, хорошо закупорить крышками. Бутылки с квасом оставить дома при комнатной температуре еще на четыре дня, затем выставить на холод. Через две недели напиток готов к употреблению. Этот квас можно хранить в течение долгого времени.

• Температура в помещении, где настаивается квас, должна быть не выше 4–5 градусов.

Литовский квас с лимонником китайским

Такой квас замечательно восстанавливает силы, стимулирует нервную систему, усиливая возбуждение в коре головного мозга и повышая рефлекторную деятельность центральной нервной системы, благоприятно влияет на остроту зрения. Квас полезно пить при адаптации организма к экстремальным внешним воздействиям, при резкой смене климатических условий: он ускоряет акклиматизацию.

300 г ржаного солода
300 г пшеничного солода
300 г ячменного солода
300 г ржаной муки
300 г гречневой муки
300 г кукурузной муки
7 л воды
60 г дрожжей
50 г сушеных ягод лимонника китайского
200 г сахара
горсть изюма

Ржаную, гречневую и кукурузную муку заварить небольшим количеством воды, размешать, чтобы получилось густое однородное тесто. Переложить его в жаростойкую посуду и запечь в горячей духовке. Корж вынуть, немного остудить, размельчить. Переложить в большую эмалированную или деревянную посуду, добавить солод, хорошо перемешать и оставить на 10–12 часов в теплом месте, перемешивая сусло каждые 2 часа.

Сушеные ягоды лимонника размельчить, залить стаканом кипятка, укутать и оставить на час. Затем настой лимонника процедить.

Сусло процедить, добавить сахар, дрожжи, настой лимонника и оставить бродить в теплом месте. Как только над суслом появится стойкая пена, разлить квас по бутылкам, предварительно положив в каждую несколько ягод изюма,

закупорить и оставить при комнатной температуре до тех пор, пока внутри не появятся пузырьки. Готовый квас хранить в холодильнике не более 1 месяца.

Глава 4
Целительные квасы Бориса Болотова

Рецепты целительных квасов

Борис Болотов – известный ученый: химик, физик, биолог. За свою долгую научную жизнь он сделал множество открытий в области физики, химии, биологии, в частности разработал совершенно новую модель строения атома, открыл химию нового поколения, сделал настоящий переворот в методах изучения организма человека, заложил теоретические и практические основы медицины будущего.

> Болотов уверен, что здоровье человеческого организма лучше всего сохраняется и поддерживается натуральными молочнокислыми продуктами и лекарственными растениями, и что самый целебный квас – это квас, приготовленный на травах.

Рецепт болотовских квасов прост: в трехлитровую банку нужно налить воду или молочную сыворотку, положить 1 ч. л. сметаны, 1 стакан сахара, 0,5 стакана сушеной или свежей травы или ягод в марлевом мешочке с грузиком. Такой квас нужно настаивать минимум 2 недели.

Пьют болотовские травяные квасы по полстакана за 20–30 минут до еды 2–3 раза в день. После того как часть кваса отпита, можно долить воды и добавить сахар (1–2 ст. л. на стакан воды). Такие квасы выводят из организма токсины, шлаки, камни, оксиданты, радионуклиды, поддерживают в норме иммунную и нервную системы. Курс лечения травяными квасами составляет не менее месяца.

В зависимости от вида трав можно лечить различные заболевания.

Квасы на травяной основе адониса, строфанта, серого желтушника, наперстянки, ландыша, винограда, шалфея **помогают омолодить организм и справиться с сердечнососудистыми заболеваниями.**

Квас из адониса можно пить в любых количествах, как воду, он приятен на вкус и обладает мочегонными свойствами, поэтому полезен **при лечении гипертонии и почечных камней.**

Квасы из девясила, фиалки трехцветной, эвкалипта, сосновой хвои очень полезны **для желудочно-кишечного тракта.**

Квасы из растений, содержащих горечь, – горчицы, водяного перца, цикория, софоры японской, девясила, аира – **благотворно влияют на поджелудочную железу.**

Квасы из гороха, бобов, фасоли, сои, чечевицы, клевера,

люпина, донника (растений, которые содержат азот) **оздоровляют печень.**

Квас из каштана **лечит заболевания эндокринной системы и является иммуностимулятором.**

Квас из тысячелистника полезен кормящим женщинам – он **усиливает выработку грудного молока.**

Квас из коры осины полезен при **почечных нарушениях.**

Но самые знаменитые квасы Бориса Болотова – это квас из чистотела и квас из банановых корок.

Квас из чистотела

Квас из чистотела показан в виде ингаляций при бронхитах и астме, необходим при холецистите, панкреатите, колите, гастрите, сердечно-сосудистых заболеваниях, для уменьшения близорукости. Чистотел снижает или предупреждает развитие некоторых грибковых заболеваний, обладает антивирусным действием, очищает организм от доброкачественных опухолей, папиллом, кондилом. Правильно приготовленный квас должен иметь запах, напоминающий аромат свежих яблок. Вкус тоже должен быть приятным, с небольшой горчинкой.

Важно! *Противопоказаниями к использованию чистотела в любом виде являются острый лейкоз, сахарный диабет, эпилепсия, стенокардия, бронхиальная астма, неврологические заболевания.*

3 л молочной сыворотки

0,5 стакана измельченной травы чистотела (свежей или сухой)

1 ч. л. сметаны

В молочную сыворотку положить чистотел и сметану, всыпать траву и хорошенько перемешать. Оставить смесь для брожения в теплом месте на 2–3 недели. Затем квас процедить и охладить. Готовый напиток хранить в холодильнике. Квас употребляют по 0,5 стакана за 10–15 минут до еды.

• Чистотел – удивительная трава. Лечит практически все – кожные заболевания, болезни печени, желчного пузыря, носоглотки и ротовой полости, почек и мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ, хорош при аллергии, гипертонии, подагре. Помогает заживлять раны благодаря своим бактерицидным свойствам, успокаивает, борется с воспалениями и вирусами. Имеются данные об очень хорошем использовании чистотела в комплексном лечении онкологических

заболеваний. Но трава ядовита, пользоваться ею нужно с осторожностью.

Банановый квас

Это великолепное высокоактивное профилактическое средство для повышения иммунитета. Банановый квас исключительно целебен благодаря веществам, которые образуются при брожении кожуры бананов – триптофану и мукополисахаридам. Недостаток триптофана может быть причиной ряда сбоев в работе органов и систем организма. А мукополисахариды служат природным смазочным веществом.

3 л воды
2–3 стакана мелко нарезанной банановой кожуры
1 стакан сахара
1 ч. л. сметаны

В отстоянную воду (а лучше – в родниковую) насыпать банановую кожуру, сахар, сметану (сметану следует брать домашнюю, ее жирность не должна превышать 15 %). Все размешать и настаивать 2 недели при комнатной температуре, накрыв тройным слоем марли. Плесень, которая образуется на поверхности, нужно удалять.

Процеженный квас поместить в холодильник. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

• Для улучшения вкуса кваса в процессе брожения можно добавить кожуру апельсина или корочки ржаного хлеба.

Квас из плодов каштана

Полезен для повышения иммунитета.

3 л воды
30–40 разрезанных пополам плодов неочищенных каштанов
1 стакан сахара
0,5 стакана молочной сыворотки или 1 ч. л. сметаны

Положить в воду каштаны, сахар, молочную сыворотку и держать 2 недели в теплом помещении при температуре 25–35 °С. После того как вы отлили некоторое количество кваса, сразу же добавьте столько же воды и 1–2 ст. л. сахара. На другой день квас

можно опять пить.

• Каштан конский содержит кумарин, способствующий разжижению крови: поэтому квас из плодов каштана понижает свертываемость крови и укрепляет стенки сосудов.

Квас из шиповника

Употребляется для повышения иммунитета.

5 ст. л. сосновых иголок
1 ст. л. шиповника
1 ст. л. луковой шелухи
3 л воды
0,5 л молочной сыворотки

Сосновые иголки, шиповник, луковую шелуху залить 1 л воды и довести до кипения. Смесь держать на огне 5 минут, после чего добавить 2 л воды, сахар, молочную сыворотку или 1 ч. л. сметаны.

Квас выдерживается в теплом помещении 3 дня. Пить квас надо на протяжении всего курса лечения по 1 стакану утром.

• Шиповник благотворно воздействует на все органы и системы организма. Он обладает желчегонными и мочегонными свойствами, противовоспалительными и заживляющими, антисклеротическими и противовирусными. Его рекомендуют принимать при истощении организма, для улучшения мозгового кровообращения, улучшения обмена веществ.

Квас из боярышника

Этот квас также пьют для повышения иммунитета. Также он полезен при заболеваниях сердца.

3 л воды
2–3 стакана размолотых плодов боярышника
1–2 стакана сахара
1 ч. л. сметаны

Залить боярышник, сахар и сметану водой и оставить бродить 10 дней в теплом месте. Затем разлить по бутылкам. Хранить в холодильнике.

• Таким же способом делается квас из брусники, который тоже повышает иммунитет.

• Боярышник и шиповник – две изумительные по своим лечебным и профилактическим действиям ягоды. Боярышник борется с расстройствами обменных процессов в организме, с проблемами сердца и сосудов, с атеросклерозом, повышенной утомляемостью, общей ослабленностью организма, помогает при гиперфункции щитовидки, неврозах климактерического характера, хронической бессоннице. Боярышник нормализует сердечный ритм и давление, уберет головную боль, гармонизирует нервную систему. Боярышник – одно из самых чудодейственных средств от гипертонии!

«Золотой» квас из золотого уса

Квас из золотого уса прекрасно чистит организм.

1 стакан измельченного золотого уса
1 стакан сахара
1 ч. л. сметаны
2,7 л воды

Золотой ус поместить в марлевый мешочек и погрузить на дно 3-литровой банки, утяжелив с помощью грузика. Банку залить по «плечики» водой. Добавить сахар, сметану, перемешать и поставить бродить при комнатной температуре на 2 недели.

Готовый квас хранить в холодильнике.

Квас из пиона (марьиного корня)

Квас хорош при ревматизме, подагре, заболеваниях желудка и печени, он благоприятно воздействует на центральную нервную систему, поэтому его показано пить при неврастении, неврозах, депрессии, бессоннице. Кроме того, такой квас способствует рассасыванию тромбов в сосудах, а также замедляет свертываемость крови. Квас можно пить без ограничений – он очень вкусен и ароматен.

3 л воды
1 стакан травы марьиного корня (можно сухой)
1 стакан сахара
1 ч. л. сметаны

Траву марьиного корня размельчить, залить теплой кипяченой водой, добавить сахар и сметану, размешать и

оставить в теплом месте на 2–3 недели для брожения.

Когда на поверхности сусла образуется пена, процедить через несколько слоев марли и охладить. Хранить в холодном месте.

Квас из аконита джунгарского

Квас из аконита хорошо снимает ревматические боли.

3 л молочной сыворотки
0,5 стакана листьев и цветков аконита (свежих или сухих)
1 стакан сахара
1 ст. л. сметаны

Растение погружается на дно с помощью марлевого мешочка и каменного грузика. Все бродит не менее 3 недель в теплом месте.

Когда на поверхности сусла образуется пена, процедить и хранить в холодном месте.

Квас из болиголова

Этот квас показан при кашле. Его не только пьют, но и делают с ним ингаляции.

3 л молочной сыворотки
0,5 стакана травы
1 стакан сахара
1 ч. л. сметаны

Залить болиголов, сахар и сметану сывороткой и оставить бродить 14 дней в теплом месте. Затем разлить по бутылкам. Хранить в холодильнике.

Квас из спорыньи

Применяют при лечении нервных расстройств.

3 л воды
0,5 стакана спорыньи (можно сухой)
1 стакан сахара
1 ч. л. сметаны

Залить спорынью, сахар и сметану водой и оставить бродить 10–14 дней в теплом месте. Затем разлить по бутылкам. Хранить в холодильнике.

Квас из шафрана

Этот квас показан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, полипах в кишечнике и желудке, геморрое, катаракте, бессоннице.

3 л воды
1 стакан сухой или сырой травы шафрана
1 стакан сахара
1 ч. л. сметаны

Залить траву шафрана, сахар и сметану водой и оставить бродить 10–14 дней в теплом месте. Затем разлить по бутылкам. Хранить в холодильнике.

Борис Болотов рекомендует использовать квасы из трав для лечения различных заболеваний кожи. Они делаются по одной схеме, описанной в начале этой главы.

Ниже перечислены растения, которые используются для приготовления лечебных квасов. Борис Болотов классифицирует растения так:

Заболевания кожного покрова ладоней рук: алоэ, каланхое агава, виноград, заячья капуста, бузина, горчица, безвременник, кактус.

Заболевания кожного покрова стоп: алоэ, каланхое агава, виноград, заячья капуста, бузина, горчица, безвременник, кактус, гевея, дуб (листья).

Заболевания кожного покрова спины: алоэ, каланхое агава, виноград, заячья капуста, бузина, горчица, безвременник, кактус, береза (листья), липа (листья), сосна (хвоя), эфедра, эвкалипт, коровяк, вербейник, зубатка большая.

Заболевания кожного покрова головы, шеи: алоэ, каланхое агава, виноград, заячья капуста, бузина, горчица, безвременник, кактус, береза (листья), липа (листья), сосна (хвоя), эфедра, эвкалипт, коровяк, вербейник, зубатка большая, фиалка, ромашка, кипрей, огурец, лилия, редька черная, береза (деготь), лен, хна, лопух (корни).

Заболевания кожного покрова живота и грудной клетки: алоэ, каланхое агава, виноград, заячья капуста, бузина, горчица, безвременник, кактус, береза (листья), липа (листья), сосна (хвоя), эфедра, эвкалипт, коровяк, вербейник, зубатка большая,

малина, калина, клюква, фиалка, кипрей, мать-и-мачеха, шалфей, перец, белладонна, красавка, безвременник, просвирник, ясенец.

Заболевания кожного покрова ягодиц: алоэ, каланхое агава, виноград, заячья капуста, бузина, горчица, безвременник, кактус, береза (листья), липа (листья), сосна (хвоя), эфедра, эвкалипт, коровяк, вербейник, большая зубатка, донник, овес, геморройная трава, земляная груша.

Квас в борьбе с онкологическими заболеваниями

Новый подход к изучению и лечению раковых заболеваний

Все больше ученых сходятся во мнении, что жизнь растений и животных является продуктом термоатомных реакций звезд, причем оба процесса осуществляются практически в любых условиях с формированием воды, кислорода, углекислого газа и др.

Главное отличие клеток растительного от клеток животного происхождения состоит в том, что в протоплазме первых содержится, в большинстве своем, хлорофилл, а протоплазме вторых – гемоглобин. Оба вещества – хлорофилл и гемоглобин – имеют схожие химические структуры, более того, они взаимозаменяемы. Именно поэтому хлорофилл легко преобразуется в гемоглобин, и наоборот.

Процесс образования растительной биомассы под влиянием фотонов до конца еще не изучен, хотя ученые установили, что солнечные лучи играют в этом важнейшую роль. В результате фотосинтеза выделяется кислород, продуцируются органические вещества. При этом получаемая растительная масса характеризуется, по большей части, щелочной природой.

Помимо фотонов, от солнца на землю поступает мощный поток электронов и других частиц, которые крайне необходимы для нормальной жизнедеятельности клеток животного происхождения. Именно электронное воздействие стимулирует химические реакции, усваивание азота, выделение аммиака и углекислого газа. То есть образование биомассы в животной клетке происходит при бета-синтезе.

> Получены данные, что при фотосинтезе происходит ощелачивание растительной биомассы, а при бета-синтезе – окисление животной биомассы. Оба процесса не только являются одной из основных форм жизнедеятельности биологических организмов, но обретают огромное значение при установлении природы раковых заболеваний и борьбы с ними.

Ученые пришли к выводу, что раковые клетки в организме человека и животных появляются благодаря фотосинтезу. При

этом фотосинтез происходит под воздействием ультрафиолетовых, рентгеновских и гамма-лучей на материале бетасинтеза клеток животного происхождения.

Если фотосинтез на оптических лучах считается мягким фотоядерным процессом, то фотосинтез на рентгеновских лучах и гамма-излучениях – жестким процессом. В последнем случае происходит значительное образование свободных радикалов, которые в ходе цепных реакций способны видоизменить не только аминокислоты и белки, но клетки в целом. Этот процесс способствует формированию раковых клеток.

В процессе «жесткого» фотосинтеза красные пигменты эритроцитов крови человека преобразуются в радикалы с двухвалентным азотом, двухвалентное железо уходит из протогем, а на место железа встраивается цинк. То есть из гемоглобина образуется хлорофилл, который от растительного хлорофилла отличается отсутствием магния и наличием цинка. Это образование, в отличие от гемоглобина, не может переносить кислород. Таким образом, раковая клетка отличается от обычной клетки только тем, что в ней гемоглобин превращается в хлорофилл.

Болотов считает, что среда, необходимая для образования раковых клеток, представляет собой взвесь, получившую название золи. В органической жидкости – органозоль, который имеет щелочной характер. Именно поэтому в первую очередь раковые клетки формируются в микрокапиллярах лимфы, для которой также важна щелочная среда.

Еще одной важной предпосылкой появления раковых клеток становится распределение аминокислот между плазмой крови и плазмой лимфы. Известно, что существуют аминокислоты как с кислой, так и с щелочной реакциями. При этом аминокислоты с кислой реакцией передаются по кровеносным сосудам, а с щелочной – по лимфе. Однако чрезмерное ощелачивание, пусть не всего организма, а какого-то органа или ткани, создает благоприятную среду для жизнедеятельности клеток растительного происхождения, что, в свою очередь, повышает риск возникновения онкологического процесса в несколько раз.

Подобная животная клетка с растительным наполнителем выполняет всего лишь функцию оболочки. В такой клетке под действием тепловых лучей нагретых органов начинаются процессы фотосинтеза. Внутриклеточная плазма не производит гемоглобин, тогда как цинковый хлорофилл формирует себе подобных. В результате происходит неограниченное деление клеток, составляющих опухолевое образование.

Исследуя этот феномен, академик пришел к выводу, что если

организм насыщать серосодержащими кислотами и серосодержащими аминокислотами, то это может препятствовать развитию раковых клеток, привести к их исчезновению, а значит к выздоровлению организма.

> Здоровые клетки человеческого организма нормально функционируют только при наличии жирных кислот, простейшей из которых и является уксусная кислота. **Любой квас, особенно хорошо выдержанный, уже содержит эту кислоту**. Если же в него добавить определенные травы или сборы трав, то из просто питательного, хорошо освежающего напитка, квас превращается в настоящее лекарство. Именно поэтому Болотов советует людям с раковыми заболеваниями обязательно пить квас.

Безусловно, избавление от такого тяжелого недуга не может ограничиться только лишь употреблением кваса. У академика Болотова существует целая лечебная система, о которой можно узнать из его книг. Мы же ограничимся некоторыми рецептами целительных квасов, которые помогают снять боль, облегчить состояние больного при онкологических заболеваниях.

Важно! *Перед употреблением любого кваса проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!*

Противоопухолевое «пиво»

Этот квас полезно пить людям с опухолями желудка.

3 л воды
60 г мелко нарезанных цветов или измельченных плодов каштана
200 г сахара
1 ч. л. сметаны

Цветы или плоды каштана залить теплой кипяченой водой, добавить сахар, сметану и оставить на 2 недели при комнатной температуре. Готовый квас слить и охладить. Гущу можно использовать для получения новой порции кваса.

Квас из черники

Такой квас является хорошим лечебным и профилактическим средством заболеваний печени, в частности доброкачественных и злокачественных новообразований.

3 л воды
500 г черники
200 г сахара
1 ч. л. сметаны

Ягоды черники размять деревянной толкушкой, выдавить сок, смешать с сахаром, залить теплой кипяченой водой и добавить сметану. Все хорошенько размешать и оставить на 2–3 недели для брожения.

Когда над суслом появится пена, жидкость слить, процедить ее через несколько слоев марли, перелить в бутылки и охладить. Квас готов к употреблению. Хранить в холодильнике.

Квас из фиалки трехцветной

Квас является хорошим лечебным средством при болезнях верхних дыхательных путей и легких. Его полезно пить при онкологических заболеваниях органов дыхательной системы.

3 л воды
100 г сухой или свежей травы фиалки
200 г сахара
1 ч. л. сметаны

Траву фиалки измельчить, залить теплой кипяченой водой, всыпать сахар, добавить сметану. Смесь хорошенько размешать и оставить в теплом месте на 2–3 недели для брожения.

Когда на поверхности сусла образуется пена, жидкость слить, процедить ее через несколько слоев марли, перелить в бутылки, хорошо укупорить и охладить. Квас готов! Хранить его в холодильнике. Пить по половине стакана за 10–15 минут до еды.

Противоопухолевый квас из валерианы

Этот напиток полезно пить при лечении опухолей в легких, а также можно использовать для ингаляций. Его также пьют при астме.

3 л воды

300 г корней валерианы
200 г сахара
1 ч. л. сметаны

Корни валерианы хорошенько измельчить, залить теплой кипяченой водой, всыпать сахар, добавить сметану. Подготовленную смесь оставить в теплом месте на 2–3 недели.

Когда над суслом появится стойкая пена, жидкость слить, процедить через несколько слоев марли. Напиток перелить в стеклянную бутылку, укупорить и охладить. Готовый квас хранить в холодильнике. Пить по одной столовой ложке 3–4 раза в день с чаем с полынью.

Облепиховый квас

Квас обладает общеукрепляющим свойством, нормализует работу желудка. Это прекрасное профилактическое и лечебное средство при заболеваниях женских половых органов, в том числе при опухолях в матке.

3 л воды
300 г ягод облепихи
200 г сахара
1 ч. л. сметаны

Облепиху размять деревянной толкушкой, смешать с сахаром, оставить на 2–3 часа. Затем добавить теплую кипяченую воду, сахар, сметану. Смесь хорошенько размешать и поместить в теплое место на 2–3 недели для брожения.

Перебродившее сусло слить, процедить через несколько слоев марли, перелить в бутылки, хорошо закупорить и поместить в холодное место. Через сутки квас готов к употреблению. Хранить напиток в холодильнике. Пить по половине стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

Квас на березовых почках

Квас из березовых почек является отличным желчегонным, потогонным, мочегонным, бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным средством. Его полезно пить людям, страдающим раком кожи и матки.

3 л воды

200 г березовых почек
100 г меда
1 ч. л. сметаны

Березовые почки залить кипятком, укутать и оставить на 2–3 часа. Затем остудить до 30–40 градусов, добавить мед, сметану и размешать. Подготовленную смесь поместить в теплое место на 2–3 недели для брожения.

Когда над суслом образуется стойкая пена, процедить, разлить по бутылкам, закупорить. Через сутки квас готов. Напиток хранить в холодильнике. Пить по 0,3 стакана за 15–20 минут перед едой.

Квас из кровохлебки

Этот квас – для профилактики и лечения опухолей в молочной железе.

3 л воды
100 г соцветий кровохлебки
200 г сахара
1 ч. л. сметаны

Соцветия кровохлебки измельчить, залить горячей водой и дать настояться в течение 1–2 часов. В настой добавить сахар, сметану и оставить в теплом месте для брожения на 2–3 недели.

Когда над суслом образуется пена, жидкость слить, процедить через несколько слоев марли, разлить по бутылкам, хорошо закупорить и охладить. Через сутки квас можно пить. Готовый напиток хранить в прохладном месте. Пить по половине стакана за 10–15 минут до еды.

Квас из горчичника русского

Этот квас – хорошее болеутоляющее, противопростудное и отхаркивающее средство. Как и предыдущий квас, напиток также способствует рассасыванию опухолей в молочных железах.

3 л молочной сыворотки
50 г верхней части горчичника русского
200 г сахара
1 ч. л. сметаны

Горчичник хорошенько размельчить, залить сывороткой, добавить сахар, сметану и оставить в теплом месте на 2–3 недели для брожения.

Когда над суслом образуется стойкая пена, жидкость слить, процедить через несколько слоев марли, перелить по бутылкам и хорошенько закупорить. Готовый квас охладить и в дальнейшем хранить в холодильнике, но не более 3–4 недель. Пить по половине стакана за 15–20 минут до еды.

Квас из растительных масел

Квас из перебродивших растительных масел хорошо помогает при раке печени.

3 л молочной сыворотки
50 г любого растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного)
50 г меда

В растительное масло добавить мед и хорошенько размешать. Оставить смесь в теплом месте примерно на год, чтобы растительное масло перебродило. Затем в молочную сыворотку добавить перебродившее растительное масло и оставить в тепле еще на 2–3 недели.

Когда на поверхности сусла появится пена, жидкость слить, процедить, перелить в бутылки, хорошенько закупорить и охладить.

Замечательный лечебный квас готов!

Хранить в холодильнике. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Квас из тараксогеноса Курца

Этот квас – прекрасное профилактическое и лечебное средство при заболеваниях печени и поджелудочной железы. Напиток способствует более быстрому рассасыванию онкологических образований в этих органах.

3 л воды
100 г сухих или свежих семян тараксогеноса Курца
200 г сахара
1 ч. л. сметаны

Семена размельчить, залить теплой кипяченой водой, всыпать сахар, добавить сметану и хорошо размешать. Оставить смесь в тепле на 10 дней для брожения. Затем жидкость слить, процедить через несколько слоев марли и охладить.

Готовый напиток хранить в холодильнике в емкости с плотно закрывающейся крышкой. Пить по половине стакана 3–4 раза в день за 10–15 минут до еды.

Квас из дягиля и бедренца

Напиток является хорошим мочегонным средством, его полезно пить людям, страдающими заболеваниями почек и мочевыводящих путей, в частности онкологией. Кроме того, квас помогает при болезнях слизистых оболочек дыхательных путей, воспалительных заболеваний глотки, отеках застойного характера.

3 л воды
100 г дягиля
100 г бедренца
200 г сахара
1 ч. л. сметаны

Траву размельчить, залить теплой кипяченой водой, всыпать сахар, добавить сметану. Все тщательно размешать и поместить в теплое место на 2–3 недели.

Когда над суслом появится пена, жидкость слить, процедить через несколько слоев марли, разлить по бутылкам, хорошо закупорить и охладить. Готовый квас хранить в холодильнике. Пить по половине стакана 3–4 раза в день перед едой.

Глава 5
Худеем и молодеем с квасом

Рецепты омолаживающих квасов

Все мы без исключения хотим сохранить свою молодость, бодрость и энергичность как можно дольше, никто не хочет стареть. Но увы, из-за неправильного образа жизни, небрежного отношения к своему здоровью многие, ранее считавшиеся «старческими», болезни молодеют. Первые симптомы преждевременного старения у нынешнего поколения людей наблюдаются уже в 50–60 лет.

Продлить молодость поможет изменение образа жизни, переход к правильному питанию, физическим нагрузкам. Незаменимым помощником в насыщении организма недостающими витаминами и полезными микроэлементами станет специальный квас.

Березово-лимонный молодильный квас

Этот квас улучшает обмен веществ, тонизирует организм в целом. Он также показан при импотенции и климаксе, снимает усталость и раздражительность, очищает кровь и омолаживает клетки.

5 л березового сока
50 г меда
100 г лимонного сока
30 г дрожжей
10 г изюма

Березовый сок налить в большую эмалированную, стеклянную или деревянную емкость, добавить мед, лимонный сок, дрожжи и перемешать. Разлить сусло по бутылкам, предварительно добавив в каждую несколько изюминок, закупорить и оставить в прохладном темном месте. Через две недели квас готов к употреблению.

Квас может храниться до полугода и не терять своих целебных свойств.

• Рецепты укрепляющих и полезных березовых квасов вы также найдете в главе 3.

• Еще одно вкусное средство нормализации обмена веществ и снижения веса – универсальный яблочный квас. Его рецепт дан в главе 3. Помимо яблочной составляющей в состав кваса входят соки лимона и апельсина.

Омолаживающие хвойные квасы

В народной медицине издревле использовались отвары, настои и квасы из коры сосны, лиственницы. Эти целебные снадобья, особенно приготовленные на медной воде, творили настоящие чудеса. К примеру, уже через месяц после употребления кваса из коры и хвои лиственницы пожилые мужчины чувствовали себя на десяток лет моложе: улучшалось общее состояние, повышалась работоспособность, энергичность, восстанавливались мужские силы.

Дело в том, что кора и хвоя лиственницы в большом количестве содержат такие биологически активные вещества как биофлавоноиды (нейтрализаторы свободных радикалов). Кроме того, в хвое лиственницы ученые обнаружили такие полезные вещества как ресвератрол и пикногенол, содержащиеся также в красном вине.

Ресвератрол – самый сильный растительный антиоксидант, продуцируемый некоторыми растениями. Это вещество по своей активности сильнее витамина Е в 50 раз, витамина С – в 20 раз, а бета-каротина – в 5 раз. Как показали исследования, ресвератрол продлевает жизнь живых организмов более чем наполовину. А это значит, что человек, регулярно принимая ресвератрол, к примеру, в составе хвойного кваса, мог бы прожить почти до 200 лет.

Еще одно сверхполезное свойство ресвератрола заключается в том, что он препятствует возрастным изменениям в генах, способствует ограничению калорий в человеческих жировых клетках, не позволяя им развиваться. Таким образом, квас из коры и хвои лиственницы или сосны помогает не только предотвратить развитие ожирения, но и выступает средством борьбы с лишним весом.

> А что касается мужчин, то по своему действию он может составить конкуренцию известной «Виагре». Причем квас практически не имеет противопоказаний.

Сосновый или лиственничный квас укрепляет кровеносные сосуды, кости, снижает уровень холестерина в крови, обладает противовоспалительными, антибактериальными свойствами, улучшает остроту зрения и память. Употребление такого напитка делает кожу гладкой и эластичной, способствует восстановлению и стимуляции роста коллагеновых волокон, возвращая увядшей коже молодость.

Важно! *Противопоказанием к использованию хвойных квасов*

являются заболевания почек воспалительного характера.

Приготовление медной воды

Для приготовления хвойного кваса предпочтительнее взять **медную воду.** Ее можно приготовить при помощи специальных приборов, а также дома из подручных средств. Для этого потребуется 50 г обрезков красной чистой меди (стружка, проволока). При применении медной проволоки убедитесь, что на ней не осталось изоляции, в том числе и прозрачной. Тщательно зачистите проволоку наждачной бумагой.

Поместите медь в эмалированную посуду, и залейте литром воды. Поставьте на средний огонь и кипятите до тех пор, пока в емкости не останется ровно половина воды от первоначального объема. Затем доведите объем полученной медной воды до трех литров, добавив в него кипятка.

Важно! *Сплавы латуни или меди для приготовления воды не подойдут!*

Квас сосновый

Этот квас – прекрасное профилактическое средство от преждевременного старения, онкологических заболеваний, варикозного расширения вен и тромбофлебитов.

3 л медной воды
70 г коры и 30 г хвои одно-, двухлетней ветки сосны
100 г гречишного меда
100 г лимонного сока
20 г дрожжей

Кору и хвою сосны тщательно измельчить, залить крутым кипятком медной воды, добавить мед и хорошенько размешать. Когда настой остынет до 30–40 градусов, добавить дрожжи. Поставить подготовленное сусло в теплое затемненное место для брожения.

Когда на поверхности сусла появится стойкая пена, жидкость слить, процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, и разлить по бутылкам, хорошенько закупорить и поместить в холодильник. Квас готов к употреблению!

Пить по половине стакана во время или сразу после еды 1–3 раза в день.

Квас лиственнично-сосновый

Этот квас полезно пить в целях предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний. Он полезен людям, страдающим атеросклерозом, гипертонией, а также всевозможными аллергиями, бронхиальной астмой. Квас предотвращает преждевременное старение, усиливает потенцию, повышает устойчивость организма к стрессам и помогает бороться с их последствиями.

3 л медной воды
50 г одно-, двухлетней ветки лиственницы вместе с хвоей
50 г одно-, двухлетней ветки сосны вместе с хвоей
50 г меда
100 г сахара
20 г дрожжей
10 г изюма

Лиственницу и сосну тщательно измельчить, залить крутым кипятком медной воды, добавить сахар, размешать до исчезновения кристаллов и оставить в теплом месте на 2–3 часа. Затем в настой добавить мед, дрожжи, еще раз хорошенько перемешать. Сусло накрыть марлей или салфеткой и поставить в теплое затемненное место для брожения.

Перебродивший квас слить, процедить через густое сито или марлю, сложенную в несколько слоев, и разлить по бутылкам, предварительно положив в каждую по несколько ягод изюма, тщательно закупорить и охладить. Квас можно подавать к столу. Готовый напиток хранить в холодильнике.

Пить по 3/4 стакана во время еды 1–3 раза в сутки.

Квас хвойный «Богатырский»

Хвойный квас в сочетании с гулявником – замечательное средство от преждевременного старения организма. Он возвращает бодрость, улучшает самочувствие, а также усиливает половое влечение и потенцию.

3 л медной воды
100 г одно-, двухлетней ветки сосны вместе с хвоей
200 г сухой травы гулявника лекарственного
200 г меда

20 г дрожжей

Сосну хорошенько размельчить, добавить крутой кипяток медной воды и оставить в теплом месте на 1–2 часа. Гулявник размельчить, залить 2 стаканами кипятка и держать в закрытой посуде на медленном огне 30 минут, затем настой процедить и охладить. В сосновый настой влить настой гулявника, добавить мед, дрожжи, все хорошенько перемешать и оставить в теплом месте для брожения.

Когда на поверхности сусла появится стойкая пена, жидкость слить, процедить через густое сито или марлю, сложенную в несколько слоев, и разлить по бутылкам, хорошенько закупорить и выставить на холод. Через сутки квас готов к употреблению. Вызревший напиток хранить в холодильнике.

Принимать по 1/3 стакана за 15–20 минут до еды 3 раза в день.

Рецепты кваса для улучшения обмена веществ

Квас белый «Классический»

Такой белый квас полезно пить при сбоях в обмене веществ, в качестве профилактического средства против простуд и гриппа, авитаминоза, преждевременного старения организма, а также во время выздоровления от тяжелых заболеваний.

200 г сухого квасного солода
400 г пшеничной муки
200 г овсяных хлопьев «Геркулес»
100 мл «живого» пива
100 мл кефира или 50 мл сметаны
4 л воды
50 г сахара

Овсяные хлопья замочить в небольшом количестве теплой воды на час. Пшеничную муку просеять, заварить крутым кипятком, замесить однородное (до густоты средней сметаны) тесто. Размякшие овсяные хлопья вместе с водой пропустить через мясорубку, полученную смесь заварить крутым кипятком до получения жидкого теста.

Смешать пшеничное и овсяное тесто в большой эмалированной, стеклянной или деревянной посуде, добавить оставшуюся воду, предварительно прокипятив и остудив ее до 40 градусов, положить в смесь солод, сахар, кефир и пиво, перемешать и оставить на несколько дней в теплом месте для брожения.

Когда на поверхности смеси появится пена, напиток процедить, разлить по бутылкам и охладить. Квас готов! Оставшуюся гущу можно использовать в качестве закваски для приготовления новой порции кваса.

Крестьянский квас на травах

Этот крестьянский квас с букетом трав, несмотря на сложность его приготовления, – замечательное средство при нарушениях обмена веществ. Он восстанавливает после болезней и операций, является профилактическим и лечебным средством

при болях в мышцах и при подагре.

1,5 кг ржаной муки
500 г молотого ячменного солода
8 л воды
30 г листьев черной смородины
30 г сухой травы адониса весеннего
30 г свежей или сухой травы мяты
30 г дрожжей
30 г изюма

Ячменный солод размешать в литре теплой воды, всыпать ржаную муку и вымесить тесто, оставить его в теплом месте на 10–12 часов. Сухую траву адониса залить стаканом кипятка, укутать и оставить на 1–2 часа. Настой процедить. Тесто развести крутым кипятком, постоянно помешивая, довести его до консистенции жидкой сметаны, затем перелить в эмалированную посуду и поставить в духовку на сутки. Вынуть тесто, долить в него оставшуюся воду, предварительно вскипятив и слегка остудив ее, перемешать и оставить на 12 часов. Аккуратно слить отстоявшуюся жидкость.

Добавить в сусло настой адониса, мяту, листья черной смородины, дрожжи, размешать и поместить в теплое место на 7–8 часов. Затем процедить и разлить по бутылкам, положить в каждую емкость несколько изюминок, закупорить и выставить на холод в вертикальном положении. Охлажденный напиток готов к употреблению.

Квас можно хранить в холодильнике не более месяца.

Шалфейный квас

Этот болотовский квас – прекрасное целительное средство для тех, кому больше сорока лет! Он улучшает обмен веществ, борется с гипертонией, почечными заболеваниями, сахарным диабетом, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца. Он хорошо помогает при заболеваниях горла и легких, а также при астме.

0,5 стакана измельченной сухой травы шалфея
1 стакан сахара
1 ч. л. сметаны
3 л воды

В трехлитровую банку с водой засыпать сахар, шалфей

положить в марлевый мешочек и с помощью грузика уложить на дно банки. Добавить сметану и перемешать. Горлышко банки покрыть трехслойной марлей, закрепить резинкой и поставить банку в темное теплое место. Через две недели квас готов. В течение трех месяцев он не теряет своих качеств.

Пьют квас по 0,5 стакана в день за 20–30 минут до еды. Вечером добавляют в банку с квасом воду и сахар из расчета одна чайная ложка на стакан воды взамен выпитого за день кваса.

• Квас из шалфея, а также из таких трав, как адонис, ландыш, наперстянка, купена, крайне нужен для тех, у кого проблемы с сердцем и сосудами, для тех, кто занимается тяжелым физическим трудом, также всем спортсменам, как профессионалам, так и любителям.

Очищение организма с помощью кваса

Целебные свойства кваса – неисчислимы. С помощью кваса можно не только лечить и предупреждать многие болезни, но и чистить организм: кишечник, печень, желчный пузырь, кровь…

Как известно, Борис Болотов, знаменитый своими исследованиями лечебного воздействия на организм различных квасов, рекомендует обязательно добавлять в домашние квасы травы, или сметану, или молочную сыворотку, увеличивая тем самым количество молочнокислых бактерий, очистителей организма.

Говорить о нужности очищения, вероятно, не нужно. С годами в теле человека накапливаются вредные вещества, токсины, шлаки. Об этом нам сигналят и головные боли, и бессонница, и хроническая усталость.

Правильное питание – это шаг номер один к очищению организма. Но дополнительная и регулярная уборка внутри необходима – так мы почистим все системы и органы, будем держать обмен веществ в норме, избежим многих болезней или же вылечим накопившиеся.

Важно! *Прежде чем пить очистительные квасы, посетите терапевта, чтобы быть уверенным, что данные процедуры вам не навредят. Совет врача особенно необходим, если есть проблемы – побаливает печень или желудок, имеются камни в почках или в желчном пузыре.*

Овсяно-медовый квас для очистки кишечника и печени

Очищение кишечника является первым этапом в очищении организма. Овсяно-медовый квас, кроме кишечника, также почистит печень, улучшит работу желудка и поджелудочной железы. Он является превосходным профилактическим и лечебным средством при расстройствах пищеварения.

Важно! *Противопоказания при любой чистке кишечника: сахарный диабет, язва, гастрит с повышенной кислотностью.*

500 г овса
50 г подсолнечникового меда
5 л воды
10 г изюма

Овес размять с помощью деревянного пестика, залить водой, поместить на плиту и варить в течение 1 часа, после чего настаивать 2–3 часа. Затем отвар процедить, добавить мед и изюм. Оставить в теплом месте на 2–3 дня. Как только на поверхности сусла появится стойкая пена, слить жидкость.

Перебродивший квас еще раз процедить, разлить по бутылкам, предварительно положив в каждую несколько изюминок, тщательно закупорить и оставить в прохладном месте на сутки. Квас готов к употреблению. Хранить его нужно в холодильнике.

• Овсяный квас может быть хорошей основой для всевозможных овощных окрошек. Особенно хорош летом, в жару, попробуйте!

Свекольные квасы для очистки кишечника и печени

Свекольные (или хлебносвекольные квасы) прекрасно чистят кишечник и печень. Кишечник освобождается от гнилостных брожений, сосуды от закупорок, а печень от токсинов. Кроме того, очистка свекольным квасом – достаточно мягкая, не агрессивная.

Важно! Свекольный квас нельзя пить людям, страдающим заболеваниями почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезнью, подагрой. При острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта необходимо ограничить употребление свекольного кваса, так как свекла содержит щавелевую кислоту. И не забывайте: совет врача – незаменим!

Свекольный квас с изюмом для мягкого очищения печени

3 свежие свеклы среднего размера
0,5 кг сахара
2 ст. л. муки
700 г изюма
4 стакана сахара
250 мл воды

Свеклу нарезать кубиками прямо с кожурой (перед этим хорошо ее вымыть). Уложить кубики в 3-литровую стеклянную банку, добавить полкилограмма сахара и муку. Закрыть банку крышкой и на 48 часов поместить в темное место при комнатной температуре. Содержимое банки нужно дважды в день перемешивать методом встряхивания.

Через двое суток положить в банку кишмиш без хвостиков, 4

стакана сахара и добавить 250 мл воды. На семь суток оставить в теплом месте для брожения. Раз в день необходимо перемешивать содержимое банки. Через неделю процедить – получится 1 л кваса. Принимать его нужно по 1 ст. л. три раза в день, за полчаса до еды. За курс выпивается 3 л кваса. После этого делается перерыв на 3 месяца, а потом курс опять повторяется. Через год печень должна хорошо очиститься.

Свекольно-хлебный квас

Этот квас не только очищает печень, но и подавляет жизнедеятельность патогенных микроорганизмов в кишечнике. Кроме того, он обладает слабительным эффектом и показан при запорах.

1,5 л кипяченой воды
6 штук свеклы среднего размера
0,5 кг черного хлеба

Хлеб и очищенную свеклу нужно нарезать кусочками, залить водой и поставить для брожения в теплое место на 3–4 дня. Во время брожения квас необходимо перемешивать 2–3 раза в день. Затем квас нужно процедить.

Хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 1–2 месяца. Через 3 месяца курс можно повторить.

Квас из ржаных сухарей и свеклы

500 г сухариков из ржаного хлеба
500 г свеклы
5 л воды
5 г дрожжей
10 г изюма
200 г сахара

Свеклу очистить, нарезать тонкими ломтиками и запекать в духовке до тех пор, пока не получатся сухарики. Залить кипятком сухарики из хлеба и свеклы, добавить изюм и оставить в теплом месте для брожения на 1 день. Затем процедить, добавить дрожжи, сахар и настаивать еще 10–12 часов. Готовый квас процедить, разлить по бутылкам и охладить.

Хранить бутылки с квасом в холодильнике. Принимать по 2

ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 1–2 месяца. Через 3 месяца курс можно повторить.

Пшенные квасы для очистки печени и поджелудочной железы

Пшенный квас не только чистит печень, поджелудочную железу и кишечник, но и показан при изжоге, повышенном газообразовании и связанных с ним болях в животе. Он также ускоряет пищеварительные процессы.

Хлебный квас с пшеном

2 стакана пшена
3 ст. л. сахара
5 л воды
несколько корочек черного хлеба

Насыпать промытое пшено в 3-литровую банку, добавить сахар и несколько корочек черного хлеба, залить теплой кипяченой водой и оставить в теплом месте на несколько дней. Готовый квас осторожно слить с осадка. Гущу, оставшуюся в банке, залить теплой водой, добавить сахар и оставить для брожения на 1 день. Вместо обычной воды можно добавлять в банку отвары из трав.

Хранить готовый квас в холодильнике. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 1–2 месяца. Через 3 месяца курс можно повторить.

Пшенный квас с мятой

500 г пшена
50 г сахара
20 г сухарей из ржаного хлеба
2,5 л воды
30 г меда из белой акации
10 г сушеной мяты перечной

Пшено нужно промыть, выложить в 3-литровую банку вместе с сахаром, сухарями, мятой, медом, залить ингредиенты теплой кипяченой водой и держать в теплом месте в течение 2–3 дней. Затем слить квас с осадка или процедить через марлю.

Хранить квас в прохладном месте под плотной крышкой. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 1–2 месяца. Через 3 месяца курс можно повторить.

Крапивный квас для комплексной очистки организма

Крапива двудомная – одно из растений, которое наиболее мощно чистит организм и улучшает обмен веществ. Она незаменима, если разладилась работа печени, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, когда болят суставы, при повышенном уровне сахара и сниженном иммунитете, если имеются сердечно-сосудистые заболевания, аллергия, кожные болезни.

Что только не умеет делать эта жгучая трава: выводит избыточный холестерин, токсины, шлаки, повышает гемоглобин, укрепляет хрящи, обновляет слизистые оболочки, стимулирует почки, работу всех внутренних органов, смягчает стресс, снимает воспаления и судороги, обеззараживает, обезболивает, заживляет раны, снимает удушье, нормализует кислотно-щелочной баланс.

Крапивный квас, рецепт которого приведен в главе 2, сохраняет в себе целебные качества крапивы. Принимать его нужно по 3 ст. л. 3 раза в день до еды. Для приготовления кваса лучше брать майскую крапиву. Таким образом, можно чиститься весь май.

Важно! *Противопоказания к применению крапивы в любых видах: острая сердечная и почечная недостаточность, беременность, повышенная свертываемость крови, тромбофлебит, гастрит, язва, гипертония, атеросклероз.*

Рисовые квасы для очистки печени и кишечника

Квас из риса не только чистит печень и кишечник, но и рекомендуется при диарее, дисбактериозе и других нарушениях пищеварения.

Рисовый квас с изюмом

Важно! *При очищении рисовым квасом необходимо восполнять запасы калия курагой, изюмом, орехами, печеным картофелем, пшенной кашей, так как рис выводит из организма соли и калий. Квас не рекомендуется пить при склонности к запорам.*

1 л кипяченой воды
4 ст. л. риса
3 ст. л. сахара
горсть изюма

Наполнить водой стандартную литровую банку, добавить рис, сахар и изюм. Банку три дня нужно держать на солнце, предварительно накрыв марлей. Спустя три дня снимают пробу с интервалом в несколько часов. Когда квас дозрел, его ставят на хранение в холодильник.

Пить рисовый квас по 100 мл в 3–4 раза в день после еды.

Квас из отварного риса с медом

100 г риса
100 г цветочного меда
2,5 л воды
10 г дрожжей
1,5 л воды

Рис нужно помыть, залить водой и отварить. Затем остудить и оставить в теплом месте на 8–10 часов, процедить, добавить мед, а также дрожжи, разведенные 100 мл воды. Поставить сусло в теплое место. Когда на поверхности сусла образуется пена, жидкость нужно слить и процедить еще раз. Квас перелить в бутылки и охладить.

Готовый квас хранить в холодильнике. Пить по 100 мл 3–4 раза в день после еды.

Лимонные квасы для очистки крови

Квасы из лимонов чистят сосуды, их полезно употреблять при атеросклерозе. Они также снижают свертываемость крови, препятствуя возникновению тромбоза, способствуют образованию эритроцитов, питают сердечную мышцу и значительно облегчают работу сердца. Их можно пить три раза в день по 0,5 стакана за полчаса до еды в течение месяца. Через месяц курс можно повторить.

Один из вариантов кваса приведен выше. Ниже – еще два рецепта.

Лимонный квас с медом и корицей

500 г лимонов
250 г сахара
50 г лугового меда
20 г дрожжей
3 л воды
50 г лимонной цедры
10 г изюма
корица по вкусу

Воду нужно довести до кипения, остудить, всыпать в нее сахар и перемешать. В сахарный сироп добавить сок, выжатый из лимонов, цедру, мед, разведенные небольшим количеством теплой воды, дрожжи, корицу и изюм и оставить на 3–4 часа в теплом месте. Затем жидкость перелить в стеклянную емкость, плотно закрыть крышкой и поместить в холодильник.

Через сутки квас можно пить.

Готовый напиток хранить в холодном месте.

Лимонный квас с хреном

Этот квас не только хорошо чистит сосуды, но и рекомендуется при стенокардии, ишемической болезни сердца, при анемии. Он также улучшает кровообращение.

200 г корней хрена
7 л воды
500 г ржаного «Бородинского» хлеба
200 мл лимонного сока
600 г сахара
20 г дрожжей
10 г изюма

Ржаной хлеб нарезать ломтиками, подсушить их в духовке, после чего залить кипящей водой, настаивать 3 часа, затем процедить, добавить натертый на крупной терке хрен, сахар, дрожжи, разведенные небольшим количеством теплой воды, изюм, свежеотжатый лимонный сок и оставить в теплом месте на 1–2 суток.

Когда на поверхности кваса появится пена, жидкость слить, процедить ее через сложенную в несколько слоев марлю, разлить по бутылкам, тщательно закупорить и оставить при комнатной температуре еще на 2–3 суток. Готовый квас хранить в холодильнике не более 4–5 дней.

Посидим на вкусной диете

Квас уже сам по себе является питательным блюдом, недаром в старину говорили: «удастся – квас, не удастся – кислы щи». Традиционно квас заедали хлебом и овощами, в простейший летний крестьянский суп, тюрю, крошили хлеб и лук. Холодные квасные супы были привычным блюдом на столе. Делали на квасу окрошки овощные, рыбные, с отварным мясом… Если приготовлялась рыбная окрошка, то ее часто подкисляли лимонным соком.

Окрошка в летнюю жару – просто незаменима!

Летняя окрошка

3–4 отварные картофелины
2–3 отварных яйца
1–2 луковицы
3–4 свежих огурца
1 л хлебного кваса
1/2–1 л остывшей кипяченой воды
зелень (лук, петрушка, укроп)
1/4 ч. л. соли
майонез (или сметана) – по вкусу

Картофель, яйца и огурцы нужно нарезать небольшими кубиками, лук почистить и мелко нарезать. В порционные тарелки выложить подготовленные овощи и мелко нарезанную зелень, влить смесь хлебного кваса с водой, добавить соль и майонез. Летняя окрошка готова!

Окрошка по-прибалтийски

В нее крошатся те же ингредиенты, но также добавляется нарезанная небольшими кубиками отварная свекла. Некоторые хозяйки отваривают в воде очищенную свеклу (чтобы она не потеряла цвет, сбрызгивают лимонным соком), а потом в окрошку вместе с квасом добавляют охлажденный свекольный отвар.

Овощные окрошки можно готовить из любых «даров огорода». Они дают большой простор для кулинарных фантазий. Редис, отварную морковь, краснокочанную капусту, белые грибы и много других полезностей можно покрошить в тарелку и получить

совершенно новый вкус любимого блюда.

Окрошка с креветками

150 г отварных очищенных креветок
3–4 отварные картофелины
2–3 отварных яйца
3–4 свежих огурца
1–2 помидора
1 л имбирного кваса
1 л остывшей кипяченой воды
зелень (лук, петрушка, укроп)
1/4 ч. л. соли
несколько листиков мяты

Картофель, яйца, огурцы, помидоры и очищенные креветки нарезать небольшими кубиками. Размолоть мяту, смешать ее с мелко нарезанным зеленым луком и солью.

В порционные тарелки выложить подготовленные овощи и мелко нарезанную зелень, влить смесь кваса с водой, добавить соль.

• Эту окрошку можно приготовить и на хлебном квасе, в него можно добавить порошок горчицы на кончике ножа.

Свекольная ботвинья

Ботвинью на Руси считали королевой холодных супов, блюдо было достаточно дорогим, праздничным. Подавали ботвинью на трех тарелках: в одной был собственно квасной суп с вареной протертой зеленью, на второй – отварная рыба (осетр, лосось, севрюга), мясо раков или крабов, на третьей лежали кусочки льда, которые постоянно добавлялись в супы. Если блюдо готовилось без рыбы, то оно считалось «неполной ботвиньей».

Квас для ботвиньи брался не тот, что для питья. Он должен быть не сладким, а кисловатым, дополняющим вкус рыбы.

2–3 свеклы
300–400 г щавеля
2–3 отварных яйца
200 г нежирной отварной рыбы
2–3 свежих огурца
1 л свекольно-хлебного (или хлебного) кваса
зелень (лук, петрушка, укроп)

1/4 ч. л. соли
1/2 стакана сметаны
несколько долек лимона

Свеклу очистить, нарезать соломкой и варить в квасе 30–40 минут, пока она не будет готова. Свекольный отвар охладить. Приготовить щавелевое пюре, для чего щавель моют и припускают в небольшом количестве подсоленной воды, а затем протирают через сито, охлаждают. Огурцы и рыбное филе нарезать кубиками, добавить щавелевое пюре, влить свекольный отвар.

Готовую ботвинью заправить сметаной с растертыми желтками. В порционные тарелки положить мелко порубленную зелень и дольки лимона.

• При желании в квас можно добавить тертый хрен. Если у вас свекла с огорода, а не с супермаркета, обязательно положите в ботвинью отваренную до размягчения ботву свеклы, от которой и происходит название «ботвинья».

Аппетитный крестьянский борщ

3–4 картофелины (можно взять молодой картофель)
2–3 свеклы
2–3 моркови
2–3 отварных яйца
2–3 луковицы
3–4 свежих огурца
1 л хлебного кваса
зелень (лук, петрушка, укроп)
1/4 ч. л. соли

Хорошо вымытую и обсушенную морковь, картофель и свеклу запечь в фольге в духовке. Охлажденные овощи очистить и нарезать кубиками. Огурцы и яичные белки нарезать мелкими дольками, а желтки растереть с солью и смешать с квасом.

В тарелку выложить овощи, покрошить мелко нарезанную зелень, добавить квас и по желанию – сметанную заправку. Пусть борщ настоится 3–5 минут, и можно подавать на стол!

Глава 6
Квас для красоты и молодости

Квас для лечения кожных заболеваний

Квас не только делает кожу молодой и красивой, но и лечит различные кожные болезни. О том, как лечить различные заболевания кожи с помощью травяных квасов Бориса Болотова, уже говорилось в главе 4. В дополнение к этому – еще несколько полезных советов и рецептов.

Хорошим средством при различных воспалениях кожи являются **припарки из ячменного солода (компрессы, ванны)**. Благодаря высокому содержанию в зерне ячменя витаминов группы В, кремния, серы, витаминов-антиоксидантов Е и А они нормализуют состояние кожи, а также обладают ранозаживляющими, антиаллергическими и противовоспалительными свойствами.

В ячмене присутствуют **лизин** и **гордецин** – это бактерицидные и противовирусные вещества. Поэтому ячменный солод показан при лечении экземы, нейродермита, себореи, псориаза, диатеза, крапивницы, золотухи, угревой сыпи, пиодермии, фурункулеза, грибковых поражений кожи, герпеса и др.

Содержащиеся в ячменном солоде **кремний** и **лизин** способствуют выработке организмом коллагена. Коллаген придает коже упругость и эластичность и в комплексе с витаминами А и Е защищает кожу от появления морщин и преждевременного старения. Ячменный солод используется не только для лечения заболеваний кожи, но и в домашней косметологии: входит в состав ряда витаминных масок и скрабов.

Ячменный солод для лечения заболеваний кожи и приготовления масок и скрабов

Для приготовления ячменного солода нужно промыть ячменные зерна прохладной кипяченой водой, затем замочить в воде примерно на сутки или чуть более. Воду для замачивания зерна необходимо менять каждые 7 часов.

Затем влажные ячменные зерна поместить между двумя слоями хорошо намоченной в теплой воде марли или хлопчатобумажной ткани, помещенной на дно стеклянной или эмалированной посуды (слой зерна не должен превышать 2–3 см). Посуду накрыть крышкой, убрать в темное место при комнатной температуре.

В процессе проращивания зерен верхний слой ткани,

покрывающий зерна ячменя, нужно увлажнять по мере высыхания, а сами зерна 1 раз в сутки проветривать, открывая на 15–20 минут крышку и верхний слой ткани. Ячменные ростки высотой 1–3 мм должны появиться уже спустя 2–3 суток. Пророщенный ячмень необходимо промыть в прохладной кипяченой воде 2–3 раза. Дальше можно использовать для своих нужд.

Важно! *Хранить пророщенные зерна в холодильнике нужно не более 2–3 суток!*

Ячменная солодовая ванна

Такая ванна оказывает противовоспалительное и успокаивающее действие при различных заболеваниях кожи.

1,5 кг измельченного ячменного солода
3 л кипятка

Залить ячменный солод кипятком, настоять 30–45 минут, процедить и вылить в ванну. Для приготовления детской ванны достаточно 500 г ячменного солода.

• Можно приготовить маски и ванны не только из ячменного, но и из ржаного солода – эффект тоже будет хорошим. Ржаной солод делается так же, как ячменный.

Ячменная солодовая маска

Эта маска также показана при воспалительных процессах. Она оказывает противовоспалительное действие и питает кожу.

3 ст. л. измельченного ячменного солода
1 л горячей кипяченой воды

Залить ячменный солод водой и настоять полчаса.

Квас из чистотела для очистки и лечения заболеваний кожи

Уже в самом названии «чистотел» обозначено его основное свойство – чистить. Не только кожу, но и другие поверхности, включая глазные, носоглоточные, ушные, легочные, внутренние поверхности всего желудочно-кишечного тракта и другие.

Установлено, что употребление в течение двух недель кваса из чистотела внутрь за полчаса до еды по полстакана 3 раза в день (собственно, так пьются практически все травяные квасы) полностью восстанавливает эпителиальные поверхности желудка и кишечника.

Квас из чистотела показан для лечения кожных заболеваний, как и ряда других.

Его приготовление описано в главе 4 «Целительные квасы Бориса Болотова».

Хлебный квас при угрях, веснушках, фурункулезе, экземе

В таких случаях особенно хорошее действие оказывает ржаной квас. Нужно два раза в день протирать им лицо, через 10 минут споласкивая водой.

При фурункулезе также помогает свекольный квас, рецепт которого вы найдете в главе 2. Речь идет о дрожжевых квасах, ведь дрожжи – беспрецедентное лекарственное средство.

О пользе березово-лимонного кваса

Этот квас рекомендован при кожных заболеваниях и воспалительных процессах различного происхождения. Он очищает кровь и благотворно влияет на все системы и органы человеческого организма, улучшает обмен веществ, тонизирует организм в целом, снимает усталость и раздражительность. Как его приготовить, написано в рецепте омолаживающего кваса в главе 5.

Лечебная косметика на основе кваса

Квасы – лосьоны и тоники

Наши предки успешно применяли квас и в косметике. Конечно же, домашний натуральный квас.

Лосьон для омоложения кожи

Нужно развести хлебный квас кипяченой водой в пропорции 1:1. Протирать полученным лосьоном лицо утром и вечером.

Молочко для разглаживания мелких морщин

Нужно смочить марлю, сложенную в несколько слоев, в хлебном квасе с молочной сывороткой (в пропорции 1:5) и наложить ее на лицо на 15–20 минут. Затем умыться кипяченой водой комнатной температуры.

Маски на основе кваса

Маска для идеальной кожи лица

1/2 стакана хлебного кваса
1 ч. л. меда
1 ч. л. яблочного сока

Смешать все компоненты. Смочить в яблочно-медовой смеси марлю и наложить ее на лицо на 15 минут, затем умыться кипяченой водой комнатной температуры.

Маска «Два в одном»

Это прекрасное средство не только для кожи лица, но и для волос. И разумеется, этот замечательный квас можно пить и оздоровлять организм!

3 л готового хлебного кваса
50 г шишек хмеля

В банку готового кваса добавить хмель и настаивать 5 часов. Смачивать в таком квасе марлю и накладывать ее на лицо на 15 минут. Затем – умыться кипяченой водой комнатной температуры.

• Квас с хмелем можно также использовать и для укрепления волос – наносить на волосы на 20 минут, потом смывать теплой водой.

Чудо-бальзамы с квасом

Ванна «Клеопатра»

Этот простой способ омолаживает, увлажняет кожу и делает ее гладкой и эластичной.

Нужно добавить в теплую ванну литр хлебного кваса и полежать в ней минут 15–20.

Средство для идеальных ногтей

1 ст. л. хлебного кваса
1/2 ч. л. меда
1/2 ч. л. лимонного сока

Все смешать, втереть в ногти и оставить на 10–15 минут. Продолжительность курса – 2–4 недели.

Бальзам для укрепления волос

Нанести хлебный квас на волосы по всей длине, а также втереть в корни, надеть полиэтиленовую шапочку, через 20–30 минут смыть квас теплой водой.

• Если у вас жирные волосы, нужно раз в 2–3 дня протирать голову хлебным квасом.